

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Всё о грибах



100

съедобных
и несъедобных
грибов России

Подготовка текста *Татьяны Литвиновой*

Под общей редакцией *Леониды Смирнова*

Оформление *Владимира Пусакова*

Б84 **Все о грибах. 100 съедобных и несъедобных грибов России.** — СПб.: «Ленинградское издательство», 2009. — 256 с.

ISBN 978-5-9942-0352-1

В этой книге читатель найдет максимально полную информацию о грибах, произрастающих в лесах России: подробное описание более 100 видов грибов, советы грибникам, способы приготовления различных блюд, лечебные свойства грибов, домашнее грибоводство. Особое внимание уделено описанию ядовитых грибов, их характерным признакам и первой помощи при отравлении грибами.

Книга будет полезна и интересна как начинающим, так и опытным грибникам.

ББК 28.591

© «Ленинградское
издательство», 2009
© Смирнов Л., фото, 2009

ISBN 978-5-9942-0352-1

Грибы — одни из самых загадочных организмов на нашей планете.

Они составляют особое царство и занимают промежуточное положение между растениями и животными. В природе насчитывается около 100 тысяч видов грибов, большую часть которых составляют микромисеты — микроскопические грибы, живущие повсюду: в почве, воде, на растениях. Относительно крупные грибы, имеющие хорошо видимые плодовые тела, растущие чаще всего на поверхности почвы, — это так называемые макромисеты. Их количество тоже огромно — около 10 тысяч видов.

В этой книге вы познакомитесь с грибами, которые так или иначе интересны человеку в его практической жизни, главным образом со съедобными грибами.

Роль грибов в природе

В природе происходит вечный круговорот. На нашей планете существуют воздух, вода и солнечный свет. На базе этих «исходных данных» осуществляется фотосинтез — важнейший процесс, поддерживающий все живое. В результате этого процесса образуются органические вещества и кислород, необходимый живым существам для дыхания. За фотосинтез отвечают растения, в тканях которых содержится хлорофилл. Без растений была бы невозможна жизнь на Земле.

Растения составляют основу питания живых существ. Животный мир представляет собой следующее звено органической формы жизни в общемировом устройстве биосферы. Однако после окончания фазы жизни все органические вещества распадаются до «исходной» неорганики. Иными словами, круговорот органических веществ в при-

роде представляет собой постоянное взаимодействие противоположных процессов синтеза и деструкции.

Итак, после смерти начинается процесс распада тканей. Происходят химические реакции, которые разлагают мертвые тела на простейшие неорганические соединения. За этот процесс отвечают бактерии, и в еще большей степени — грибы.

Грибы (Fungi, Mycetes) представляют собой группу живых организмов, лишенных хлорофилла и питающихся готовыми органическими веществами. Поскольку грибы не имеют в своих клетках хлорофилла, они не могут как высшие растения, синтезировать органические вещества из неорганических. Грибы получают все необходимое для жизни из органических веществ, выработанных другими организмами (растениями, животными и микроскопическими грибами).

По способу питания грибы можно разделить на три основные группы: сапрофиты, паразиты и микоризообразователи. Питаясь готовыми органическими веществами, грибы находят их в природе либо в виде органических остатков, либо в виде других живых организмов.

Грибы-сапрофиты

Большинство грибов получает необходимые органические вещества из остатков растений, находящихся в почве и на ней. Такой тип питания присущ большинству видов грибов: три четверти всех известных видов используют именно его.

Сапрофиты — это организмы, питающиеся преимущественно остатками растительного, а не животного происхождения. Грибы-сапрофиты могут жить на любом субстрате — опавших листьях, перегное, мертвой древесине, экскрементах животных и пр. Грибы живут там, где жизни, казалось бы, быть не может: на бетонных стенах саркофага в Чернобыле обнаружены грибы!

Большую часть грибов с сапротрофным типом питания представляют микромицеты — многочисленные микроскопические грибы. Именно они часто развиваются на наших продуктах питания и тем самым делают их несъедобными. Известная всем плесень — это колонии так на-

зываемых плесневых грибов. Они не просто портят наши продукты, они разлагают органику в целом. Однако они вовсе не являются «вредными». В масштабе планеты значение грибов-сапрофитов огромно. Например, есть данные, что ежегодно с 1 гектара леса на землю падает 1–2 тонны опада (упавшие листья, ветки, стволы). И все это огромное количество биомассы перерабатывается грибами, при участии бактерий. Если бы не этот процесс, леса погибли бы под завалами.

Большинство сапрофитов предпочитает определенные субстраты для своего питания и роста. Опенок летний растет, как правило, на остатках лиственных деревьев, а ложный опенок серопластинчатый — только на хвойных. Некоторым видам грибов нравятся унавоженные, богатые азотом почвы (навозники, шампиньоны).

Среди грибов-сапрофитов много съедобных, но далеко не все из них пользуются популярностью среди грибников, так как большинство имеют плотную суховатую мякоть и небольшие размеры.

Среди представителей этой группы особенно интересными для нас являются шампиньоны, сморчки, дождевики, навозники, грибы-зонтики.

Грибы-паразиты

Грибы-паразиты, или ксилотрофы, получают необходимые им питательные вещества из живых организмов, при этом наносят им вред или даже полностью уничтожают приоритетного их «хозяина».

Среди крупных грибов немного паразитов. Самые известные из них опенок осенний и некоторые виды трутовиков, они поселяются на живых деревьях. Работа микроскопических грибов-паразитов тоже не остается незамеченной. Головневые, ржавчинные грибы, мушкетерская роса постоянно уничтожает часть сельскохозяйственного урожая и причиняет значительный ущерб.

Микоризные грибы

В процессе эволюции грибов сформировался симбиоз — обоюдовыгодный союз гриба и растения, — который

называется микориза, или грибокорень. Подобные грибы называются микоризообразующими или просто микоризными.

Микоризные грибы плодоносят не во всех местах своего обитания, хотя могут жить на самых различных почвах, как и сапротрофные. Для микоризообразующих грибов необходимо соседство живого дерева определенной породы.

Нити мицелия — гифы — плотным чехлом обволакивают мелкие корни растения-симбионта, а некоторые из них даже проникают внутрь древесного корня. Это и есть грибокорень, или микориза. Разветвленная сеть гифов заменяет растению мельчайшие корешки, во много раз увеличивая площадь питания и водоснабжения. Гифы берут из почвы воду, минеральные соли, а также растворимые органические вещества, в основном азотистые. А от корня дерева гриб получает углеводное питание, так как грибы не могут подобно растениям синтезировать органические вещества из неорганических.

Макромицеты могут образовывать микоризу не только на корнях деревьев, но и на корнях кустарников и даже травянистых растений.

Связь гриба с растением очень важна для них обоих. Без нее гриб не может плодоносить, а растение — нормально развиваться.

Роль микоризы в развитии растения

- Улучшает снабжение растения водой, особенно в условиях ее недостатка и засоленности почвы.
- Переводит питательные вещества из почвы в усвояемую растениями форму.
- Снабжает растение труднорастворимыми элементами: фосфором, кальцием и калием.
- Защищает растение от патогенных организмов, так как некоторые вещества, выделяемые мицелием грибов, губительны для них.

Резкую границу между группами грибов с различным видом питания в природе провести затруднительно. На-

пример, опенок осенний поселяется на живых деревьях, ведет паразитический образ жизни до отмирания дерева и продолжает произрастать на том же дереве, питаясь уже мертвым органическим веществом, как гриб-сапротроф.

Систематика грибов

Систематика всех растений, в том числе и грибов, подчиняется своим строгим правилам, зафиксированным в Международном кодексе ботанической номенклатуры.

Согласно общепринятой классификации, все грибы делятся на отделы, затем на классы, далее — на порядки, семейства, роды и на виды.

Все виды грибов имеют латинские названия, которые используются микологами. Наиболее распространенные виды имеют русские научные названия. Если русского названия у гриба нет, в специальной литературе дается перевод его латинского названия. Существует также множество народных названий грибов. Бывает, что разные виды грибов имеют одно и то же название, а иногда, наоборот, — в разных районах один и тот же гриб называют по-разному.

Размножение грибов

Грибы относятся к споровым растениям по своему способу размножения, так же как мхи, папоротники, хвощи. У грибов нет ни корней, ни стеблей, ни листьев. Клетки грибов бесцветны, а оболочки клеток состоят не из целлюлозы, как у зеленых растений, а из хитина. В качестве запасных веществ в организме гриба образуются гликоген и жиры, но не крахмал.

Грибы принято подразделять на несколько классов (в том числе зигомицеты, плетомицеты, пиреномицеты и др.), но для обычного грибника самыми важными являются два из них: *базидиомицеты* и *аскомицеты*. В основе классификации грибов лежит способ образования органов их размножения — спор.

Базидиомицеты

Большинство шляпочных грибов (пластинчатых и трубчатых), а также трутовики, дождевики и другие относятся к базидиальным грибам. Споры у таких грибов образуются открыто на микроскопических выростах мицелия — базидиях. Сами базидии тесным слоем покрывают споросную поверхность плодовых тел.

Аскомицеты

Споры грибов этого класса созревают в мешкообразных продолговатых структурах, именуемых сумками или асками. К аскомицетам относятся, например, сморчки и трюфели. Когда грибы созревают, можно наблюдать, как из сумок, расположенных на поверхности плодовых тел, при слабом сотрясении вылетает облачко спор.

Строение грибов

То, что мы называем грибами, на самом деле лишь надземная часть (плодовое тело) гриба, распространившегося внутри лесной почвы или другого субстрата в виде ветвящихся паутинистых нитей.

Все грибы имеют вегетативное тело — **грибницу (мицелий)** в виде тонких ветвящихся нитей, называемых **гифами**. Мицелиальные нити могут быть замечены невооруженным глазом или под микроскопом. Обычно грибница развивается в почве или на разлагающейся древесине, а у грибов-паразитов — внутри тканей растения-хозяина. На грибнице образуются плодовые тела со спорами, служащими для размножения. У некоторых видов грибов (часто у паразитов) плодовые тела отсутствуют и споры вырастают непосредственно на грибнице — на особых споросцах.

Единственным исключением являются дрожжевые грибы — у них нет мицелия. Микологи считают, что в процессе эволюции этого гриба мицелий атрофировался. Впрочем, дрожжи принадлежат к грибам-микромикетам (микроскопическим), которые в данной книге находятся вне зоны основного рассмотрения.

Мицелий (грибница) — вегетативный орган — служит для поддержания жизни гриба. С помощью этого органа гриб получает из окружающей среды необходимые вещества. Гифы (нити) мицелия чрезвычайно тонки (до 20 микрон) — тоньше человеческого волоса. В лесной подстилке они пронизывают все: могут быть расположены внутри опавших листьев деревьев и кустарников, иголок хвойных пород, упавших стволов и ветвей и т. д., они присутствуют практически везде в лесу, а также на лугах и полях. Обычно грибница весьма обильна, с большой общей поверхностью. В одном кубическом сантиметре почвенного покрова может содержаться до двух километров нитей грибницы.

В тех местах, где гифы пересекаются особенно густо и плотно, образуются узелки или комочки, которые затем превращаются в булавовидные наросты (примордии). Эти образования при благоприятных условиях увеличиваются в размерах, как бы набухают, и из них развиваются плодовые тела грибов. Верхняя часть примордия трансформируется в шляпку плодового тела, а нижняя — в ножку. Количество примордиев огромно, и не все сразу они идут в рост.

Грибницы вместе с плодовыми телами занимают площади в несколько гектаров и являются в совокупности самыми крупными живыми организмами на планете. Такие образования (первенство принадлежит опятам) могут достигать массы до 10 тонн.

Рост и распространение мицелия

Гифы, из которых образуется мицелий, имеют верхушечный рост и обильно ветвятся. Грибница растет в радиальном направлении, то есть примерно одинаково во все стороны от центра на 10–30 сантиметров в год. При этом старые части грибницы отмирают (так как в почве иссякают необходимые питательные вещества), и вскоре она приобретает форму увеличивающегося в диаметре кольца. Чаще всего встречаются кольца грибницы от 5 до 20 метров в диаметре. Описаны случаи, когда диаметр колец достигал 200 метров. Возраст такой грибницы — несколько сотен лет.

«Правильное» кольцевое распространение грибницы редко встречается в природе, так как обычно на пути гриб-

ниции встречаются различные препятствия: крупные камни, корни деревьев, заболоченные низины и т. п. Кольцо разрывается, и с годами отдельные его части могут отделиться друг от друга на десятки метров.

Кольцо разрастается, а внутри него в это время идут процессы, возобновляющие питательные вещества в почве: опадает листва с деревьев, отмирает какая-то растительность и т. п. Благодаря этому в ней прорастают рассеявшиеся грибные споры и успевают народиться новые очаги мицелия. Процесс повторяется. Кроме того, исходный мицелий, дробясь на отдельные части и разрастаясь, спустя какое-то время может вернуться в ту часть леса, с которой началось его «путешествие».

Симбиоз «гриб — растение» — это важно!

Почему в одних типах леса встречаются одни виды грибов, а в других — другие? Конечно, все зависит от растительного симбионтов.

Макромицеты, образующие микоризу на корнях деревьев и кустарников, составляют до 40% от общего количества шляпочных грибов, известных в настоящее время.

В народе давно замечено свойство отдельных видов грибов произрастать рядом с определенными деревьями. Это отразилось в самих названиях грибов — подосиновик, подберезовик, еловый груздь и т. д.

Важно отметить, что почти все микоризные грибы вступают в симбиоз с несколькими видами растений (иногда даже с несколькими десятками видов). Так, например, белый гриб образует микоризу с пятьюдесятью древесными породами. Наряду с этим существуют грибы, которые «выбирают» только один вид деревьев. Например, только рядом с лиственничной можно найти лиственничный масленок.

Таким образом, микориза — важнейшее явление в экологии грибного и лесного царств; ни грибы, ни растения не могут нормально существовать без этого «содружества». Об этом необходимо помнить грибникам, чтобы успешнее определять места произрастания грибов.

БАЗИДИИ — элементы гимения в виде булавоподобных клеток.

ВОЛЬВА — остаток общего покрывала гриба возле основания ножки.

ГИМИНИЙ — спороносящий слой, находящийся на гименофоре плодового тела гриба.

ГИМЕНОФОР — часть плодового тела гриба, покрытая гимением, в котором развиваются базидии со спорами.

ГИФЫ — тонкие нити, из которых состоит мицелий гриба.

КОРТИНА — тонкое паутинистое общее покрывало, остатки которого иногда можно видеть по краю шляпки.

МИКОРИЗА — форма сожительства гриба с высшими растениями.

МИЦЕЛИЙ, или грибница — тело гриба, состоящее из множества тонких нитей — гифов.

ПЕРИДИЙ — однослойное или многослойное покрывало, которое образуется на плодовых телах в самом начале их роста у некоторых групп грибов.

ПОКРЫВАЛО ОБЩЕЕ — пленочное (иногда из нескольких слоев) тонкое паутинистое образование, которое покрывает тело гриба в самом начале его образования.

ПОКРЫВАЛО ЧАСТИЧНОЕ — пленочное образование, которое покрывает только гименофор.

ПРИМОРДИИ — плотное переплетение гиф в комочки в местах образования плодовых тел.

РИЗОИДЫ — пучки коротких разветвленных гифов.

РИЗОФОРМЫ — сплетения грибницы, похожие на корни растений.

СКЛЕРОЦИИ — плотные мицелиальные сплетения неправильной формы.

СТЕРИГМЫ — тонкие маленькие наросты на верхушках базидий, на которых находятся споры.

СТРОМЫ — сплетения грибницы склероциального типа.

ТЯЖИ МИЦЕЛИАЛЬНЫЕ — шнуровидные образования, состоящие из параллельно расположенных и срастающихся в продольном направлении гиф.

КЛАСС БАЗИДИОМИЦЕТЫ (*Basidiomycetes*)

Семейство Шампиньоновые, или Агариковые (*Agaricaceae*)

Грибы, относящиеся к этому семейству, — в основном светлоокрашенные мясистые крупные грибы, с правильной округлой шляпкой и центральной ножкой. Гименофор пластинчатый. Пластинки свободные, в начале развития иногда прикрепленные, с характерным черно-бурым цветом пластинок у грибов в зрелом возрасте. Окраска спор различная — от белой до черно-бурой. У всех видов имеется покрывало, оставляющее на ножке кольцо или его следы в виде чешуек. Некоторые виды имеют общее покрывало.

Большинство шампиньонов съедобны и вкусны, являются одними из самых вкусных грибов. Собирать лучше молодые грибы с розовыми или серыми пластинками и загнутым краем. У зрелых шампиньонов с распростертой шляпкой и потемневшими пластинками вкусовые качества снижаются.

Некоторые виды шампиньонов внешне очень похожи, и точно определить вид достаточно сложно для неспециалиста. Но это не страшно — неопытному грибнику достаточно запомнить только несколько отличий. Все шампиньоны съедобны, кроме шампиньона желтеющего (*Agaricus xanthoderma*) и шампиньона пестрого (*Agaricus placomyces*). Оба этих вида имеют сильный неприятный запах (карболовый, «аптечный»).

В нашей стране шампиньоны, как правило, не собирают, скорее всего по причине их сходства с бледной поганкой.

А между тем отличить шампиньон от поганки очень просто.

- У бледной поганки пластинки всегда белые и никогда не бывают розовыми или бурыми, как у шампиньона.
- Споровый порошок у бледной поганки белого цвета, а у шампиньона — темно-бурого.
- Ножка бледной поганки имеет клубневидное основание и заключена в вольву, у шампиньона вольвы и клубневидного утолщения у основания ножки нет.
- Кольцо на ножке шампиньона плотное, а у поганки — очень нежное.

Съедобные виды шампиньонов культивируются во многих странах. Начало разведению грибов в искусственных условиях было положено в середине XVII века, когда во Франции стали культивировать шампиньоны.

Род Шампиньон (*Agaricus*)

Шампиньон отчетливо клубеньковый (*Agaricus abruptibulbus*)

Шампиньон культурный, мицелиальный, придорожник мицелиальный

Произрастает преимущественно в густых смешанных лесах, имеющих в составе нижнего яруса растительности чернику и кислицу. Чаще всего гриб встречается в опавшей хвое под елями.

• Шляпка диаметром 5–10 см, сначала колокольчатая, усеченно-конусная, с частным покрывалом, закрывающим пластинки, с загнутым краем, затем выпукло-распростертая или распростертая. У молодых грибов шляпка абсолютно белого цвета, с возрастом становится кремовой, к старости приобретает розоватый оттенок. Кожица со шляпки снимается легко, небольшими лоскутками по краям, оставшаяся приросшей в центре. Мякоть желтеет от малейшего повреждение.

Пластинки частые, тонкие, свободные, сначала белые, затем красно-бурые, позднее — темно-бурые. Споровый порошок темно-бурый.

Ножка длиной 6–8 см и диаметром 1–2 см, цилиндрическая, ровная, расширенная к основанию, внизу с клубеньковым основанием, волокнистая, с возрастом полая, одного цвета со шляпкой, при надавливании желтеет. Кольцо — тонкое, широкое, свисающее, простое (однослойное).

Мякоть плотная, мясистая, белая или желтоватая, на срезе слегка желтеет, с заметным миндальным запахом, часто поражается насекомыми.

Вкусный, съедобный гриб. Употребляется в пищу после предварительного отваривания (10–15 минут).

От бледной поганки отличается запахом, отсутствием вольвы на клубеньковом основании и появлением желтоватых пятен при надавливании. От других шампиньонов отличается запахом.

Шампиньон полевой (*Agaricus arvensis*)

Шампиньон обыкновенный, трюфельный

Очень похож на шампиньон отчетливо клубеньковый, практически ничем от него не отличается, кроме места произрастания. Растет в траве, на светлых местах, открытых пространствах, в садах, на пастбищах, на лесных полянах, на обочинах дорог, а не на подстилке в лесу.

Мякоть плотная, мясистая, с заметным запахом аниса, белая или желтоватая, на срезе слегка желтеет.

Вкусный, съедобный гриб. Употребляется в пищу после предварительного отваривания (10–15 минут).

Шампиньон луговой (*Agaricus campestris*)

Шампиньон обыкновенный, настоящий, полевой, печерица, печорка, коровий гриб

Произрастает на открытых пространствах, на богатых перегнойных, хорошо удобренных почвах, на лугах, пастбищах, покосах, около ферм, в огородах, парках, на окультуренных землях, около жилья, в зарослях кустарников, в траве, реже на опушках леса. Растет группами, «ведьмиными колыхами». Отличается массовым ростом и длительностью плодоношения. По сравнению с другими городскими видами предпочитает экологически чистые места.

Шляпка диаметром 4–12 (до 20) см, шаровидная, затем полушаровидная, выпуклая — с глубоко загнутым краем и частным покрывалом, закрывающим пластинки, в зрелости — выпукло-распростертая, с опущенным краем. Шляпка сухая, матовая, шелковистая, с возрастом становится мелко-чешуйчатой (с редкими плоскими серовато-бурыми чешуйками в центре). Цвет шляпки — белый, беловато-розовый, позднее сероватый или розовато-серый.

На пораненных местах чуть розовеет или не изменяет цвета. Верхняя кожица толстая, напоминает пергамент. При чистке легко отделяется до центра шляпки.

Пластинки частые, тонкие, свободные, в юности белые, затем розоватые, грязно-розовые до мясо-красных, у зрелого гриба темнеют до красно-бурых, темно-коричневых, почти черных с фиолетовым оттенком.

Ножка высотой 3–8 (до 10) см, цилиндрическая, розовая, гладкая, неплотно прикрепляющаяся в почве, сплошная, с возрастом становится полой. Светлая, одноцветная со шляпкой, в основании темнеет. При надавливании желтеет. Легко отделяется от шляпки.

Кольцо в верхней трети, иногда у середины ножки — тонкое, широкое, однослойное, отстающее, часто с возрастом вовсе исчезающее, белое, снизу желтоватое.

Мякоть плотная, мясистая, белая, на срезе розовеет, затем краснеет. На границе шляпки и ножки заметна более интенсивная розовая окраска. Обладает сильным, приятным грибным, анисовым, древесным запахом. Споровый порошок темно-бурый, черно-коричневый или почти черный.

Вкусный, ценный съедобный гриб. В Европе считается деликатесным грибом высокого качества. Готовят так же, как и все искусственно выращиваемые шампиньоны. Употребляется в пищу после предварительного отваривания (10 минут).

Однако не рекомендуется употреблять более 1 кг в неделю собранных в природных условиях грибов, так как в них накапливаются тяжелые металлы. Нельзя собирать грибы вблизи автострад и промышленных объектов.

Шампиньон луговой содержит бактерицидные вещества. В народной медицине порошок из засушенного лугового шампиньона дезинфицировали раны. Вытяжку используют при тифе, туберкулезе, а также для лечения гнойных ран. Из шампиньона лугового получены антибиотики агариноксин и агроцибин, а также кемпестрин, задерживающий развитие стафилококка.

Шампиньон двуспоровый (*Agaricus bisporus*)

Шампиньон культурный

Произрастает на богатых, удобренных почвах в огородах, парках, у жилищ, на выгонах, кладбищах и т. д. Широко распространен вблизи жилья.

Шляпка диаметром до 10 см, мясистая, полушаровидная, затем плоско-выпуклая, с загнутым вниз краем, сухая. У молодого гриба края шляпки соединены с ножкой белым частным покрывалом, которое в дальнейшем остается в виде ясного кожистого белого кольца на ножке. Остатки покрывала сохраняются по краю шляпки.

Цвет шляпки от белого до темно-коричневого, с буроватыми волокнистыми чешуйками.

Мякоть плотная, белая, на изломе слабо розовеющая, с приятным вкусом и сильным грибным запахом. Пластинки свободные, частые, тонкие, белые, со временем розовеют, позднее становятся темно-пурпурными, пурпурно-бурыми. Легко отделяются от мякоти шляпки. Споровый порошок темно-коричневый, почти черный.

Ножка длиной до 6 см, толщиной до 2 см, цилиндрическая или булавовидная, сплошная, гладкая, белая или светло-желтоватая. Гриб очень часто бывает поражен личинками насекомых.

Съедобный, очень вкусный гриб. В странах Западной Европы считается деликатесным грибом.

Шампиньон двукольцевой (*Agaricus bitorquis*)
Шампиньон обыкновенный, глотуарный, съедобный

Произрастает на богатых, перегнойных почвах, в парках, садах и огородах, на выгонах, вдоль улиц, на газонах (особенно вблизи тополей, акаций), на мусорных кучах, около животноводческих ферм, часто встречается в городской черте. Плодовые тела могут прорасти через асфальтовое покрытие городских улиц, полы промышленных зданий. Может расти в плохой экологической обстановке: рядом с проезжей частью, около промышленных предприятий.

Реже встречается в широколиственных лесах, иногда в траве на покосах.

Шляпка диаметром 3–10 (до 15) см, мясистая, шаровидная или полушаровидная, сплюснутая, с подогнутым внутрь краем, с частым покрывалом, закрывающим пластинки, долго сохраняет форму; у зрелого гриба — выпуклая или выпукло-распростертая, иногда с вдавленным центром, толстая, гладкая, матовая, грязно-белая, светло-охристая, желтоватая, местами или повсеместно с серым или бурым оттенком, до светло-коричневого. В поврежден-

ных местах и при надавливании желтеет. На ощупь сухая, напоминает пергамент, поверхность часто загрязнена.

Пластинки частые, тонкие, слабо приросшие или свободные, у молодого гриба розовые, с возрастом темнеют до грязно- и коричнево-розового цвета, у зрелого гриба — буро- или темно-коричневые.

Ножка высотой 2–7 (до 10) см, цилиндрическая, ровная, расширенная к основанию, иногда утолщенная внизу, плотная, крепкая, волокнистая, сплошная, одноцветная со шляпкой. При надавливании желтеет. Кольцо беловатого цвета, тонкое, широкое, двухслойное (нижнее короткое с желтоватым краем), приросшее к одному общему толстому кольцу с отогнутыми краями — остатками общего и частного покрывала.

Мякоть плотная, мясистая, белая, на срезе может слабо розоветь, с приятным ореховым вкусом и выраженным грибным запахом. Споровый порошок темно-коричневый.

Съедобный гриб. Считается одним из самых вкусных шампиньонов. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут), в жареном, вареном, маринованном виде.

Во избежание отравления не рекомендуется собирать в черте города, вдоль автодорог и на свалках.

*** Шампиньон лесной (*Agaricus silvaticus*)**
Благуша

Шляпка диаметром 5–8 (до 15) см, сначала полушаровидная, с частым покрывалом, закрывающим пластинки, затем выпукло-распростертая, с остатками покрывала по краю буровато-коричневая, с более темной серединой, покрыта мелкими бурыми чешуйками, при надавливании краснеет.

Пластинки частые, красноватые, у зрелого гриба темно-коричневые с пурпурным оттенком. Споровый порошок коричневый.

Ножка длиной 4–8 см, цилиндрическая, в основании клубеньковая, мелкочешуйчатая, светлая, при надавливании розовеет или краснеет. Кольцо тонкое, плечатое, повисшее. Мякоть белая, на срезе слегка розовеет.

Произрастает в еловых и смешанных с елью лесах, часто около муравьиных куч, группами.

Вкусный, съедобный гриб.

Шампиньон желтокожий (*Agaricus xanthodermus*)
Шампицон рыжеющий, желтый весенний агарик

Шляпка диаметром 5–12 см, колокольчатая или полушаровидная, в зрелом возрасте распростертая, белая или буроватая в центре, сильно желтеющая при повреждении.

Пластинки белые или розоватые, у зрелого гриба серо-бурые. Споровый порошок шоколадно-коричневый.

Ножка длиной 6–15 см, белая, полая, у основания утолщенная. Кольцо белое, двуслойное.

Мякоть белая, на срезе интенсивно желтеет, в основании ножки — ярко-желтая или оранжевая. Гриб обладает неприятным карболовым, «аптечным» запахом, который усиливается при варке.

Растет в лиственных лесах, парках, на лугах.

Гриб ядовит! Вызывает желудочные расстройства.

Род Лепиота (*Lepiota*)

Лепиота острооченьчатая (*Lepiota acutesquamosa*)

Зонтик острочешуйчатый, лепиота шероховатая

Шляпка диаметром 7–10 (до 15) см, сначала эллипсоидная, колокольчатая, затем распростертая, выпуклая, бугорчатая, с опушенным краем, волосисто-войлочная, от светло-желтых оттенков коричневого до охряно-ржавого, середина шляпки более темная. Шляпка растрескавшаяся, с крупными заостренными темно-коричневыми чешуйками.

Пластинки частые, густые, свободные, тонкие, с неровным краем, сначала прикрыты тонким паутинисто-пленчатым покрывалом, белые, желтоватые, кремовые.

Кольцо тонкое, широкое, пленчатое, при отделении с паутинистым покрывалом, белое, кремовое, на нижней стороне коричневые крапинки. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 8–12 см, основание вздутое. Ниже кольца желтовато-коричневая, волосисто-чешуйчатая, основание с буроватыми концентрическими чешуйками. Выше кольца — гладкая светлая.

Мякоть толстая, белая, с резким неприятным смолистым запахом.

Произрастает в смешанных лесах, на богатых почвах, у дорог, вне леса, на газонах, на старых свалках.

Ядовитый гриб. Обладает неприятным смолистым запахом, привкус прогорклого рыбьего жира, с горечью. Имеются данные, что гриб **СМЕРТЕЛЬНО** ядовит.

Лепиота каштановая (*Lepiota castanea*)

Зонтик мелкий каштановый

Шляпка диаметром от 1,5 до 5 см, у молодых грибов колокольчатая, затем выпуклая, у зрелых грибов распростертая, плоская с небольшим бугорком в центре шляпки с неровным краем. Цвет шляпки белый, светлый кремовый. Покрыта коричневыми войлочно-опушенными чешуйками, к центру темнее.

Пластинки частые, широкие, белые, у взрослых грибов с желтоватым оттенком. Споровый порошок белый.

Ножка длиной до 6 см, цилиндрическая, расширенная к основанию, полая. Кольцо светлое, исчезающее. Выше кольца ножка светло-коричневая, сверху гладкая, ниже покрыта мелкими чешуйками, в основании войлочно-опушенная.

Мякоть тонкая, ломкая, мягкая, белая, с желтоватым оттенком, с острым грибным запахом.

Растет в смешанных лесах, около дорог.

Ядовитый гриб. Имеются данные, что гриб **СМЕРТЕЛЬНО** ядовит.

• Лепиота кошачья (*Lepiota felina*), очень похожая на этот гриб, также несъедобна. Отличается более темными чешуйками.

Лепиота мелкощитовидная (*Lepiota chrysodelta*)

Зонтик мелкощитовидный, лепиота щитковая

Шляпка диаметром 4–8 см, сначала тугоколокольчатая, с ватообразным частным покрывалом, коричневого цвета, в центре более темная. У зрелого гриба шляпка распростертая, растрескавшаяся на концентрические чешуйки, в центре более крупные. Чешуйки бурые или коричневые. По краю шляпка ватно-опушенная из остатков частного покрывала, поверхность беловатая.

Пластинки частые, свободные, светлые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной до 6 см, цилиндрическая, расширенная к основанию, полая. Кольцо светлое, исчезающее. Выше

кольца ножка гладкая, ниже покрыва мелкими коричневыми чешуйками и беловатым налетом, в основании бурая

Мякоть мягкая, рыхлая, белая, с грибным запахом. Произрастает в хвойных, реже в смешанных лесах **Несъедобный гриб.**

Некоторые квалифицированные специалисты считают, что гриб съедобен, другие убеждены в том, что он СМЕРТЕЛЬНО ядовит. Не рекомендуется собирать этот гриб, так как риск слишком велик

Лепнота гребенчатая (*Lepiota cristata*)

Чешуйница гребенчатая, зонтик гребенчатый

Шляпка диаметром 2–5 см, сначала колокольчатая, закрытая покрывалом, затем выпукло-распростертая, с бугорком по центру шляпки, светлая, с концентрическими коричневыми чешуйками и более темной серединой.

Пластинки частые, тонкие, беловатые. Споровый порошок белый

Ножка длиной 4–6 см, гладкая, внутри полая, светло-желтая или кремовая. Кольцо — узкое, тонкое, исчезающее.

Мякоть белая, с неприятным затхлым запахом, от прикосновения слабо краснеет.

Растет в хвойных, смешанных лесах, на опушках, на пастбищах и в огородах

Ядовитый гриб. Отличается от съедобных зонтиков пятнистого и чешуйчатого гладкой ножкой без чешуек и неприятным запахом.

Несъедобность этого гриба очевидна всем, но немало авторов убеждены в том, что он СМЕРТЕЛЬНО ядовит

Настоятельно не рекомендуем собирать любые лепноты, так как они трудно различимы, а многие виды этого рода чрезвычайно ядовиты.

Род Гриб-зонтик (*Macrolepiota*)

Гриб-зонтик пестрый (*Macrolepiota procera*)

Зонтик большой, лепнота крупная

Гриб-зонтик пестрый — самый крупный из пластинчатых грибов, часто встречается около жилья. Произрастает в смешанных (с березой), реже в хвойных (с елью) лесах, чаще на открытых пространствах, на краю леса или в ред

колесье, на лесных опушках, полянах, вырубках, вдоль дорог, одиночно или группами.

Шляпка диаметром от 5 до 30 см, у молодых грибов яйцевидная или колокольчатая с загнутым краем и приросшим частным покрывалом, закрывающим пластинки. Поверхность шляпки трещиноватая, светло-коричневая, у зрелого гриба совершенно распростертая, плоская, с более темной нерастрескавшейся серединой, покрыта бурными отслаивающимися чешуйками. Край шляпки с хлопьями — остатками покрывала. Если слегка приподнять шляпку, она легко отрывается от ножки

Пластинки редкие, выпуклые в середине, белые. Споровый порошок белый.

Ножка длинная и тонкая, длиной до 40 см, толщиной 1–3 см, волокнистая, полая, коричневая, чешуйчатая. Кольцо — не широкое, не повисшее, свободно подвижное по ножке. Мякоть плотная, в ножке жесткая, волокнистая, белая, со слабым приятным запахом

Собирают для заготовок молодые шляпки, еще не распростертые, мякоть у них вкусная, сочная, упругая. У раскрывшихся зонтиков среднего возраста используют только шляпки. Ножки с молодого возраста жесткие, волокнистые, их можно сразу выкручивать из шляпки. Жесткие ножки обладают замечательным грибным ароматом, используются для сушки и впоследствии для отваров

Вкусный съедобный гриб. В Прибалтике грибы-зонтики ценятся выше, чем белые, подосиновки и прочие благородные грибы. Жареную шляпку зонтика можно попробовать в ресторане.

Безопаснее использовать в пищу после предварительного отваривания около 10 минут.

Гриб-зонтик немного напоминает серый мухомор, однако отличается от него размером

Другие отличия:

- шляпка с чешуйками, а не со светлыми бороздками, как у мухомора;
- кольцо твердое, а не повисшее;
- отсутствует волея в основании ножки.

Крупные зонтики можно собирать без опаски.

Шляпки жарят, как мясные отбивные. Рекомендуется

посолить, поперчить, обжарить в муке или в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле на сильно разогретой сковороде по паре минут с каждой стороны. По вкусу жареные шляпки зонтиков похожи на куриное белое мясо.

Гриб-зонтик краснеющий (*Macrolepiota rhacodes*)
Зонтик лохматый

Произрастает в хвойных (с елью) и смешанных (с дубом) лесах, на подстилке и почве, около муравейников, в садах на богатых почвах. Часто встречается на гниющих растительных остатках, на старых стогах, покосах.

Гриб-зонтик краснеющий похож на зонтик пестрый, но он меньшего размера, кольчатый рисунок на его ножке отсутствует.

Шляпка диаметром 10–12 см, красно-коричневая, с крупными, приподнятыми чешуйками, позднее распростертая, серовато-коричневая, крупночешуйчатая, середина шляпки с более темная, не растрескавшаяся.

Пластинки белые, затем с красноватым оттенком. Споровый порошок белый.

Ножка длиной до 20 см, расширенная к клубеньковому основанию, волокнистая, гладкая. Кольцо горизонтальное, не повисшее, подвижное по ножке, коричневатое.

Мякоть белая, на срезе быстро краснеет до кирпично-красного цвета.

Хороший съедобный гриб. Собирать рекомендуется только нераскрывшиеся и утратившие шляпки. У старых грибов они становятся ломкими и менее вкусными. Чешуйки при готовке можно легко соскоблить ножом.

Гриб-зонтик краснеющий по вкусовым качествам уступает зонтику пестрому. Его лучше использовать в сушеном виде. Суп, приготовленный из сухих шляпок, более ароматный и вкусный, чем из свежих грибов.

Семейство Мухоморовые, или Аманитовые (*Amanitaceae*)

Семейство Аманитовых включает в себя ядовитые и съедобные виды. Среди них — самые опасные грибы наших лесов — бледная поганка и мухомор вонючий, в боль-

шинстве своем это крупные грибы с характерными признаками. Необходимо уметь отличать представителей этого семейства от других грибов. В наших лесах произрастают до 50 видов мухоморовых грибов.

Род Мухомор (*Amanita*)
Мухомор поганковидный (*Amanita citrina*)
Желтая бледная поганка, мухомор желтый, мухомор желто-зеленый

Произрастает в лиственных лесах, преимущественно на песчаных, небогатых кислых почвах, расселяется обычно семействами, иногда большими. Растет во второй половине лета — осенью. Широко распространен в северной умеренной зоне.

Шляпка 5–10 см в диаметре, бледного желто-лимонного цвета, реже — желто-зеленая. У молодого гриба шляпка полукруглая, затем расширяется и становится плосковыпуклой. Кожица шляпки покрыта хлопьевидными желтоватыми остатками от покрывала, которые с возрастом немного темнеют. Шляпка гриба сырая, клейкая, слегка блестящая, края неровные. Пластинки свободные, мягкие, близко расположенные, беловатые, со слабым бледно-желтым оттенком.

Ножка до 10–12 см высотой, имеет бледно-желтую свисающую манжету. Основание гриба — круглый клубень с отчетливым кантом, волява пятичленная.

Мякоть белая и мягкая, имеет отчетливый запах сырой картошки. Споровый порошок белого цвета.

Гриб очень похож на бледную поганку (*Amanita phalloides*), отличается от нее картофельным запахом и закрытым клубнем (у бледной поганки клубень открытый).

Гриб несъедобный по причине неприятного вкуса, или **слабо ядовитый**.

Мухомор красный (*Amanita muscaria*)
Мухомор обыкновенный

Произрастает в хвойных, смешанных и лиственных, особенно березовых, лесах, повсеместно, одиночно и группами, часто и обильно, с июня и до осенних заморозков. Широко распространен и на всей территории Северо-Запада.

Шляпка диаметром до 20 см, мясистая, сначала шаровидная, позднее выпукло-распростертая, с тонким рубчатым краем, клейкая, блестящая, красная или оранжево-красная, с возрастом выцветающая, с многочисленными хлопьевидными белыми или желтоватыми бородавками или чешуйками — остатками общего покрывала, очень редко — без них.

Мякоть мягкая, толстая, белая, под кожицей шляпки светло-оранжевая, на вкус сладковатая, с приятным запахом. Пластинки свободные, частые, широкие, белые, с возрастом желтеющие. Споровый порошок белый.

Ножка длиной до 20 см, цилиндрическая, с клубневидным утолщением в основании, гладкая, белого цвета. Кольцо широкое, подвижное. Вольва в виде приросших к ножке в несколько концентрических рядов белых или желтоватых оторочек — бородавок.

Красный мухомор трудно спутать с другими грибами. Крайне редко мухомор можно принять за сыроежку с красной шляпкой.

Видовое название *muscata* произошло от яда *muscapi* (мускарин), который содержится в мухоморе красном в незначительном количестве.

Ядовитый гриб. Смертельные случаи отравления этим грибом крайне редки, так как все его знают. Он не настолько опасен, как некоторые другие виды ядовитых мухоморов. Смертельная доза яда содержится в 3–4 грибах.

Издавна мухомор красный использовался народом в качестве средства борьбы с мухами и другими вредными насекомыми, отсюда происходит название гриба.

Токсичные вещества в мухоморе красном имеют галлюциногенные свойства. У некоторых народов северо-восточных районов Сибири до сих пор готовят из отвара этого гриба опьяняющий напиток.

Мухомор пантерный (*Amanita pantherina*)

Мухомор серый

Растет в хвойных, смешанных, широколиственных лесах, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 4–8 см, сначала шаровидная, затем выпукло-распростертая, у взрослых грибов распрос-

тертая с рубчатым краем, блестящая, с множеством белых хлопьев (реже с немногочисленными хлопьями). Цвет шляпки серо-коричневый, бурый. По краю шляпки иногда располагаются белые остатки покрывала.

Пластинки частые, белые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 4–8 см булавовидная, белая, мелко-чешуйчатая, опушенная.

Кольцо — беловатое, гладкое или слабо полосатое, иногда быстро исчезающее.

Вольва — приросшая, воротничковая, из одного или двух колец.

Мякоть крупная, белая, с неприятным запахом

Сильно ядовитый гриб. Водный раствор используется для борьбы с насекомыми-вредителями.

Имеет сходство со съедобными мухоморами — серо-розовым и мухомором толстым. Отличается от них более тонкой и всегда белой мякотью, белыми чешуйками и неприятным запахом.

Бледная поганка (*Amanita phalloides*)

Бледная поганка зеленая, мухомор зеленелый

Произрастает в хвойных, чаще в лиственных и широколиственных лесах (с березой, дубом, кленом, липой), на опушках, в светлых местах, одиночно и группами.

Шляпка диаметром до 15 см, шаровидная, затем выпуклая, распростертая, слабоклеякая в сырую погоду, радиально-волокнистая, с гладким краем, с крупными светлыми остатками покрывала, быстро исчезающими (тогда шляпка голая). Молодое плодовое тело целиком покрыто белым пленчатым покрывалом. После того как покрывало разорвется, плодовое тело разделяется на ножку и шляпку, а остаток покрывала остается у основания ножки в виде белой свободной вольвы.

Цвет шляпки оливковый, желто-зеленый, часто с более темной бурой серединой. Встречается почти белая (светлая) форма.

Пластинки широкие, свободные, белые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 5–10 см, цилиндрическая, с небольшим клубеньком, беловатая или зеленоватая, иногда с музоро-

вым рисунком. Кольцо широкое, тонкое, белое или желтоватое. Вольва белая, внутри бледно-желтовато-зеленоватая, свободная, бывает глубоко погружена в почву и при срывании гриба может остаться в земле незамеченной.

Мякоть плотная, белая, под кожицей шляпки слегка желтовато-буроватая, при срезе цвет не изменяет. У молодых грибов запах невыразительный, у зрелых — неприятный (запах старого сырого картофеля).

СМЕРТЕЛЬНО ядовитый гриб. Смертельная доза для человека содержится в 30 г гриба. Для взрослого человека достаточно одной шляпки, для ребенка всего одной четверти шляпки. Яд поганки не вываривается, не разрушается при тепловой или иной обработке.

Бледную поганку можно спутать с похожими на нее съедобными грибами. Для этого надо знать следующие отличия

От зеленых сыроежек и рядовок зеленушек бледную поганку отличают:

- наличие вольвы;
- клубеньковая форма ножки;
- наличие кольца;
- наличие хлопьев или их остатков на шляпке;
- зеленоватый цвет ножки (у сыроежек белый, у зеленушки — яркий серно-желтый).

От съедобных шампиньонов бледную поганку отличают — белый цвет пластинок;

- наличие вольвы

Светлые и зеленоватые грибы нужно собирать очень внимательно, особенно молодые, полностью скрытые покрывалом. Такие грибы трудно определить, а если нет твердой уверенности в виде гриба, никогда не следует употреблять его в пищу¹

Мухомор вонючий (*Amanita virosa*)

Мухомор белый вонючий

Растет в хвойных, чаще еловых, смешанных (с елью) сыроватых лиственных лесах, на песчаных, бедных и кислых почвах

Шляпка диаметром до 12 см, коническая, затем плоско-распростертая, с выступающим бугорком, слегка липкая, блестящая, чисто-белая, без хлопьев.

Мякоть белого цвета, с неприятным тяжелым запахом и противным вкусом. Пластины белые, частые, у ножки свободные, у края шляпки закругленные, с остатками частного покрывала. Споровый порошок белый.

Ножка длиной до 15 см, в основании утолщенная, волокнистая, с хлопьевидным палетом. В верхней трети имеется белое тонкое кольцо, разорванное, опадающее. Вольва белая, мешковидная.

СМЕРТЕЛЬНО ядовитый гриб. Подобен бледной поганке, содержит те же ядовитые вещества, симптомы отравления аналогичны.

Поплавок белый (*Amanitopsis alba*)

Толкачик белый

Подрод Поплавок (*Amanitopsis*) включает несколько видов грибов поплавок. Это грибы среднего размера, напоминающие мухоморы. Все виды съедобны, но средних вкусовых качеств. Отметим наиболее часто встречающийся вид

Растет в лиственных, преимущественно березовых, лесах, в траве, на почве.

Шляпка диаметром 5–10 см, сначала яйцевидная, скрытая общим покрывалом, позднее выпуклая, распростертая, иногда с бугорком, с хорошо заметным рубчатый краем, остатками общего покрывала, блестящая. Цвет шляпки белый, серовато-белый

Пластины широкие, белые. Споровый порошок белый.

Ножка расширенная к основанию, слабо чешуйчатая, редко гладкая, того же цвета, что и шляпка. Кольцо на ножке отсутствует. Вольва белая, свободная, глубоко погруженная в почву.

Мякоть тонкая, хрупкая, в ножке волокнистая, белая **Съедобный гриб низкого качества.** Используется после предварительного отваривания (10–15 минут).

Имеет сходство с ядовитым мухомором вонючим, бледной поганкой. Очень молодые грибы, почти полностью покрытые общим яйцевидным покрывалом, идентифицировать трудно. Не рекомендуется их собирать, чтобы не спутать с ядовитыми мухоморами

Семейство Болбитиевые (*Bolbitiaceae*)

Семейство насчитывает около 80 видов, среди них встречаются несъедобные и ядовитые грибы, но существуют также малоизвестные съедобные виды

Род Агроцибе (*Agrocybe*)

Агроцибе жесткая (*Agrocybe dura*)

Чешуйчатка жесткая, твердая, полешка твердая

Растет среди травы в садах, огородах, полях, реже в лесах на подстилке или остатках древесины.

Шляпка диаметром 3 - 10 см, вначале полушаровидная, затем расправляется до плоской, с остатками покрывала по краю. Кожица сухая, сетчато-трещиноватая. Цвет шляпки желтоватый, светло-буроватый.

Пластинки частые, приросшие зубцом, кремовые, у зрелых грибов бурые. Край неровно зазубренный, часто светлый, хлопьевидно опушенные.

Споровый порошок коричневый

Ножка 5 - 10 см, жесткая, у основания с хлопьевидным налетом, беловатая или слегка желтоватая. На ножке имеется узкое рубчатое белое кольцо, не всегда явно заметное.

Мякоть плотная, беловатая, у пластинок буроватая. Вкус горьковатый, запах слабый грибной, иногда неприятный.

Гриб несъедобный из-за горького вкуса и жесткой мякоти

Содержит антибиотик агроцибин, подавляющий действие многих болезнетворных организмов.

Агроцибе эребия (*Agrocybe erebia*)

Чешуйчатка эребия, полешка эребия

Растет в смешанных, преимущественно березовых, лесах, на краю леса, вне леса, у дорог, в парках, в траве и на голой почве.

Шляпка диаметром 5 - 7 см, колокольчатая, клейкая, темно-коричневая, с палевым покрывалом, затем распростертая, плоская, светло-коричневая гладкая, блестящая. Часто края шляпки поднятые, сморщенные.

Пластинки частые, приросшие зубцом, светлые. Споровый порошок коричневый.

Ножка длиной 5 - 7 см, веретеновидная, с кольцом. Выше кольца с зернистым налетом, ниже - полосатая. Кольцо тонкое, стогнутое или всяческое, серо-коричневое. Мякоть рыхлая, сероватая, имеет сладковатый запах. **Условно съедобный гриб.**

Агроцибе ранняя (*Agrocybe praecox*)

Чешуйчатка ранняя, агарик весенний

Растет на краю леса, в парках, огородах, около дорог, в траве, на перегнойных почвах.

Шляпка диаметром 3 - 8 см, сначала полушаровидная с пленчатым покрывалом, затем выпуклая и выпукло-распростертая с широким бугорком, с остатками покрывала по краю. Цвет шляпки беловатый, грязно-желтый, выцветающий.

Пластинки частые, приросшие зубцом, беловатые. Споровый порошок коричневый.

Ножка длиной 6 - 8 см волокнистая, внутри полая, с узким повисшим кольцом, выше него — светлая, ниже светло-бурая, в основании — опушенная.

Мякоть тонкая, белая, в основании ножки темная, с грибным запахом.

Малоизвестный съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания (10 - 15 минут, отвар лучше вылить). Можно мариновать.

Семейство Копринусовые, или Навозниковые (*Coprinaceae*)

Грибы этого рода являются сапротрофами, произрастают на подстилке, древесине, навозе. Мякоть хрупкая и ломкая, а у видов рода навозник (*Coprinus*) при созревании расплывается в черную жидкость. Некоторые представители этого семейства считаются вкусными съедобными деликатесными грибами.

Род Навозник (*Coprinus*)

Навозник серый (*Coprinus atramentarius*)

Навозник чернильный

Произрастает на богатых перегнойных, удобренных почвах, в полях, на огородах, в садах, на мусорных кучах,

на вырубках, у пней и стволов лиственных деревьев в смешанном редком лесу (осина, ива, тополь), в кустарниках.

Появляются после дождя, растут группой-пучком. Летом гриб вырастает и разлагается за 4–5 дней, поздней осенью может столько же времени простоять молодым.

Шляпка диаметром 4–6 см, высотой до 10 см, сначала яйцевидная, коричневая, кремово-серая, мелкочешуйчатая, затем колокольчатая, радиально-волокнистая, часто с растрескавшимся тонким краем, серая с коричневатой вершиной. Позднее край чернеет, заворачивается вверх, начинается автолиз шляпки.

Пластинки частые, широкие, белые, позднее черные. Споровый порошок черный.

Ножка длинная, до 20 см, гладкая, волокнистая, глубоко погруженная в грунт, внутри полая, белая, с бурным утолщенным основанием, с узким белым, очень быстро исчезающим кольцом, на месте которого (в нижней части видимой над грунтом ножки) остается выпуклое, ребристое утолщение.

Мякоть тонкая, хрупкая, ломкая, белая, позднее серая, черная, без запаха. Собирать рекомендуется только молодые упругие шляпки (они нежнее), пластинки должны быть светлые. Перерабатывать грибы надо в тот же день (особенно летом), так как саморазложение продолжается даже в холодильнике при пониженной температуре.

Условно съедобный гриб. Используется свежим (отваривание около 10 минут). Применение в пищу возможно только без употребления алкоголя. **В присутствии алкоголя ЯДОВИТ** (вызывает покраснение кожи, увеличение сердечбиений, тошноту или рвоту). Спиртные напитки не следует принимать за сутки до употребления грибов и как минимум в течение суток после.

Навозник обыкновенный (*Coprinus cinereus*)

Навозник серый

Шляпка диаметром 1–3 см, сначала эллиптическая, с белым войлочным налетом, затем колокольчатая, радиально-рубчатая, раскрывающаяся на отдельные волокна, с неровным краем, с остатками войлочного покрывала, серая, серо-сизая, с коричневатой вершиной. У зрелых гри-

бов край выгибается, чернеет, шляпка начинает саморазлагаться.

Пластинки частые, белые, затем черные. Споровый порошок черный.

Ножка длиной 5–10 см, волокнистая, ломкая, полая внутри, беловатая, с корневидным отростком.

Мякоть тонкая, хрупкая, белая, затем серая, без особого запаха. Гриб очень быстро стареет и портится, поэтому готовить надо сразу после сбора.

Условно съедобный гриб. Используется свежим (отваривание около 10 минут).

Молодые грибы с белыми пластинками — очень вкусные. В присутствии алкоголя ЯДОВИТЫ. Спиртные напитки не следует принимать за сутки до употребления грибов и как минимум в течение суток после.

Навозник белый (*Coprinus comatus*)

Навозник лохматый

Произрастает на богатых удобренных и увлажненных почвах, в траве, на лугах, пастбищах, огородах, на окультуренной почве, на газонах, обочинах дорог. В лесу встречается редко. Культивируется в некоторых странах Европы.

Шляпка диаметром 3–6 см, высотой 10–15 см, сначала яйцевидная, покрытая общим покрывалом, затем эллиптическая, высокая, долго сохраняющая эту форму, радиально-волокнистая, с отслаивающимися концентрическими крупными коричневыми хлопьями. Позднее край чернеет, растрескивается. Когда гриб созревает, край чернеет, заворачивается вверх и начинается саморазложение шляпки. Через 15 часов остается одна высокая почерневшая ножка.

Пластинки частые, тонкие. Споровый порошок черный. Ножка длиной до 20 см, расширенная к клубеньковому основанию, волокнистая, с узким волокнистым, исчезающим, белым кольцом. Вольва узкая, разрушающаяся.

Мякоть тонкая, хрупкая, белая, затем сероватая.

Условно съедобный гриб, самый вкусный из навозников. Используется после предварительного отваривания около 10–15 минут. Собирают грибы со светлыми пластинками.

В присутствии алкоголя ЯДОВИТ. Спиртные напитки не следует принимать за сутки до употребления грибов.

и как минимум в течение суток после. Особенно опасен для гипертоников и сердечников.

Семейство навозников довольно многочисленно. Из употребляемых в пищу можно отметить навозник мерцающий или рыжий (*Coprinus micaceus*), навозник дятловый или пестрый (*Coprinus picaceus*), навозник складчатый (*Coprinus plicatus*).

В молодом возрасте эти грибы съедобны и вкусны. Собирают обычно только шляпки, так как они более вкусные, более чистые и менее ломкие. Шляпки можно брать только со светлыми пластинками. Гриб очень быстро созревает, и серые пластинки всего через 2–3 часа окажутся уже черными и пестрыми. Шляпки навозников очень хрупкие, их надо промывать и обрабатывать очень осторожно. Собирать и перерабатывать непосредственно их следует сразу после сбора.

Как правило, навозники используются в свежем виде после предварительного отваривания (5–15 минут) для приготовления вторых блюд.

В присутствии алкоголя все навозники ядовиты. Спиртные напитки не следует принимать за сутки до употребления грибов и как минимум в течение суток после. Особенно опасны гипертоникам и сердечникам.

Семейство Энтоломовые (*Entolomataceae*)

Среди представителей этого семейства есть малоизвестные съедобные грибы, но встречаются и ядовитые. Отличительным признаком энтолом являются беловатые пластинки, которые позднее окрашиваются в розовые или красноватые тона. Покрывало отсутствует.

Род Клитопилус (*Clitopilus*)

Ивишень (*Clitopilus prunulus*)

Подвишень, подвишеньник

Встречается в широколиственных и лиственных (с березой, дубом), иногда в хвойных лесах, в светлых местах, в траве и во мху, в садах и огородах (под сливой, грушей, вишней).

Шляпка диаметром до 10 см, сначала выпуклая, с завернутым краем, затем вдавленная, воронковидная, ино-

гда с бугорком, часто неправильной формы, с неровным или волнистым краем, слабо опушенная, белая, светло-желтая, затем сероватая.

Пластинки очень частые, узкие, нисбегающие, беловатые, с возрастом розовеют. Споровый порошок бледно-розовый.

Ножка длиной 2–5 см, суженная к основанию, центральная или эксцентрическая, часто изогнутая, с белоопушенным основанием, сплошная, гладкая, одноцветная со шляпкой.

Мякоть плотная, мясистая, мягкая, белая, с приятным запахом.

Съедобный гриб, используется в свежем виде после предварительного отваривания (5–15 минут) для приготовления вторых блюд. Можно сушить и мариновать.

Содержит много полезных для человека фосфорных соединений. Имеет сходство с ядовитыми говорушками белого цвета. Отличается от них розовеющими пластинками. От ядовитых розовопластинковых энтолом отличается низко спускающимися по ножке пластинками.

Род Энтолома (*Entoloma*)

Энтолома садовая (*Entoloma styreatum*)

Энтолома щитковая

Произрастает в лиственных и смешанных лесах, иногда вместе со сморчками, на лугах, в садах, под фруктовыми деревьями, в траве. Самый известный среди энтолом гриб, но собирать его надо аккуратно, точно определяя, чтобы не спутать с ядовитыми видами энтолом.

Шляпка диаметром 5–10 см, выпуклая, выпукло-вогнутая, иногда с бугорком, с поднятым, волнистым, трещиноватым краем, гладкая, серо-буроватая, светло-бежевая, гидрофанная (пропитанная влагой).

Пластинки редкие, широкие, приросшие зубцом, сначала беловатые, затем грязно-розовые, позднее с красноватым оттенком, с неровным зубчатым краем. Споровый порошок розовый.

Ножка длиной 4–8 см, цилиндрическая, часто изогнутая, сплошная, беловатая или сероватая.

Мякоть тонкая, плотная, белая, без особого запаха.

Хороший съедобный гриб, используется в свежем виде после предварительного отваривания (5–15 минут) для приготовления вторых блюд. Можно мариновать

Энтолома продавленная (*Entoloma rhodopodium*)

Растет в лиственных и смешанных, преимущественно березовых, лесах, в травянистых местах, на листовом опаде, средними и большими группами, рядами, кольцами.

Шляпка 4–7 (до 12) см в диаметре, уплощенно-выпуклая с вдавленной серединой, светло-серо-коричневая, гладкая. Край шляпки ровный, просвечивающе-полосатый, у старых грибов слегка растрескивается.

Пластинки разной длины, частые, сероватые, с розоватыми пятнами, у старых грибов грязно-розовые. Споры порошок грязно-розовый. На шляпках молодых грибов можно заметить розовый налет – это споры порошочек, просыпавшийся из старых грибов, растущих рядом.

Ножка прозрачно-серая, волокнистая, с возрастом полая

Мякоть тонкая, мягкая, ломкая беловатая, без особого вкуса и запаха.

Ядовитый гриб. Может вызвать сильные желудочно-отравления. Через 1–3 часа появляются головная боль, головокружение, затем сильная рвота, понос, диарея до трех дней. При большом количестве съеденных грибов возможен смертельный исход отравления

Энтолома веселящая (*Entoloma vernum*) Розовопластинник весенний

Растет в начале мая в лиственных и смешанных лесах, преимущественно осиновых и березовых, в парках, в траве, небольшими группами.

Шляпка диаметром 2–4 (5) см, сначала острокопическая, затем выгнуто-распростертая, радиально-волокнистая, сначала темно-бурая, почти черная, позднее темно-коричневая, иногда с оливковым оттенком, часто с крупным налетом

Пластинки широкие, приросшие, сначала серо-коричневые, позднее светлеют до кремово-коричневых. Споры порошок бледно-розовый

Ножка длиной 3–6 см, цилиндрическая, волокнистая, ломкая, полая, часто сплюснутая, с продольными складками, немного светлее шляпки, у основания бурая, с белым налетом.

Мякоть тонкая, хрупкая, беловато-коричневая, с запахом сырости.

Ядовитый гриб. Плодовые тела розовопластинников очень красивы. Неопытные грибники часто путают ядовитые розовопластинники со съедобной энтоломой садовой. Не советуем собирать грибы, в которых вы не уверены. Главный отличительный признак съедобного розовопластинника: тигрофанная шляпка, место произрастания – сады и луга. Ядовитые розовопластинники растут в лиственных лесах, имеют негигрофанную шляпку.

Семейство Гигрофоровые (*Hygrophoraceae*)

Представители этого семейства имеют ярко окрашенные плодовые тела с белой нежной мякотью. Растут с весны до поздней осени. Многие из них могут представлять интерес как съедобные грибы.

Род Гигроцибе (*Hygrocype*) Гигроцибе копическая (*Hygrocype conica*) Гигроцибе чернеющая

Произрастает в лесонасаждениях, преимущественно в молодых редких посадках осен и на вересковых пустошах, вдоль дорог.

Шляпка имеет характерную форму остроконечного конуса, диаметром около 5 см. Взрослый гриб сохраняет эту форму, конус становится чуть более открытым. Шляпка гладкая, шелковистая, во влажную погоду – жирная. Цвет шляпки красный, оранжевый, при прикосновении чернеет, особенно в зрелом возрасте.

Мякоть хрупкая, чернеющая, без особого запаха

Пластинки тонкие, различной длины, восковидные, чернеющие. Споры порошок белый.

Ножка тонкая, высотой до 10 см, полая. Основание ножки более светлого цвета.

Род гирицибе (*Hygrosybe*) насчитывает более 50 видов, некоторые ядовиты. Сведения о гирицибе противоречивы, съедобными их называть нельзя. Эти грибы не рекомендуются употреблять в пищу.

Род Гигрофор (*Hygrophorus*)

Гигрофор ароматный (*Hygrophorus agathosmus*)

Гигрофор благоуханный; душистый, серый

Растет в тенистых еловых и сосново-еловых лесах, пахках, в тенистых сырых местах

Шляпка диаметром 4–8 см, полушаровидная или выпуклая, потом выпукло-распростертая, бугорчатая или ямчатая (вдавленная в центре), гладкая, серая, серо-бурая, иногда со светлым краем.

Пластинки редкие, толстые, иногда вильчато разветвленные, приросшие, нисходящие на ножку, белые, сероватые. Споровый порошок белый

Ножка длиной 5–10 см, суженная к основанию, иногда сплюснутая, сплошная, сероватая или покрытая шероховато-зернистым налетом, светлая, сероватая

Мякоть мягкая, рыхлая, в сырую погоду водянистая, белая, с оливково-серым оттенком, с сильным анисово-миндальным запахом, безвкусная. В сырую погоду группа грибов издает запах так сильно, что его можно почувствовать за несколько метров до места произрастания.

Малоизвестный съедобный гриб. Используется свежим, соленым, маринованным

Гигрофор поздний (*Hygrophorus hypohejus*)

Гигрофор бурый, мокрица, славена

Один из самых поздних грибов, растет и после заморозков, после первого растаявшего снега. Обитает в сухих сосновых и смешанных с сосной лесах и посадках молодой сосны, на подстилке, во мху. Образует микоризу с сосной.

Шляпка небольшая, диаметром 2–4 см, выпуклая, с завернутым краем, позднее – распростертая, вдавленная с прямым или опущенным краем, гладкая, слизистая, желто-коричневая, оливково-бурая часто со светлым желтым краем, немного выпуклая, в сухую погоду – темло-коричневая.

Пластинки редкие, толстые, у молодых грибов желтоватые, прикрыты паутиновидным частым покрывалом, по

зднее – желтые, оранжево-желтые. Споровый порошок белый.

Ножка тонкая, гладкая, сплошная, потом – полая, желтая, с быстро исчезающим слизистым кольцом, к основанию темнее.

Мякоть мягкая, хрупкая, светлая, без особого запаха.

Малоизвестный вкусный съедобный гриб. Вкус сладковатый, мякоть нежная. Используется свежим (отваривание около 5 минут), в супах и вторых блюдах. Молодые грибы можно мариновать.

Гигрофор сыроежковый (*Hygrophorus russula*)

Гигрофор сыроежковый, вишняк

Произрастает в широколиственных, реже смешанных лесах, образует микоризу с дубом. Растет группами, довольно плотно.

Шляпка 5–15 (до 20) см в диаметре, очень крепкая и мясистая, сначала полушаровидная, выпуклая, с подогнутыми краями, затем распростерто-выпуклая, позже распростертая до вогнутой, гладкая, иногда в центре мелко-чешуйчатая, изредка с радиальными трещинами. В молодости почти белая, бледно-розовая, позднее красноватая, с более темной серединой, со светлыми краями, часто пятнистая.

* Пластинки частые, приросшие либо нисходящие, сначала белые, кремовые, с возрастом становятся розоватыми, при надавливании краснеют. Споровый порошок белый.

Ножка толстая, крепкая, длиной 4–12 см, расширенная в нижней части, плотная, волокнистая, сверху белая опушенная, мелкозернистая, ниже – гладкая

Мякоть плотная, белая, на срезе и при надавливании краснеет, часто поражается насекомыми. Вкус сладковатый или слабо горьковатый, запах слабый, мучной.

Малоизвестный съедобный гриб, лучший по вкусовым качествам из гигрофоровых, может использоваться свежим, а также соленым и маринованным.

Перед употреблением рекомендуется отварить для удаления возможной горечи

На этот вид похож гигрофор краснеющий (*Hygrophorus erubescens*), который отличается более мелкими слизисты-

ми шляпками с красноватыми чешуйками, более выраженным горьким вкусом. Растет в хвойных лесах.

Семейство Плотевые (*Pluteaceae*)

Семейство объединяет грибы, произрастающие на древесных остатках, имеющие розовый спорный порошок. В наших лесах произрастает около 20 видов.

Обратим внимание на грибы рода Вольвариелла (*Volvariella*) как перспективные для искусственного выращивания.

Род Плотей (*Pluteus*)

Плотей олений (*Pluteus cervinus*)

Олений гриб, плотей бурый

Растет на гниющей древесине лиственных пород (березы, дуба), редко на хвойных (сосны), на пнях, около них, на паленнике, опилках, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 4–8 (до 15) см, сначала колокольчатая, затем выпукло-распростертая, распростертая, бугорчатая или без бугорка, со слабо рубчатим краем, иногда с чешуйками в середине или гладкая, серо-коричневая, каштановая до бурого, с более темной серединой, в сухую погоду выцветающая, с растрескавшимся краем.

Пластинки частые, широкие, сначала белые, позднее серо-розовые, розоватые. Споры розовый.

Ножка длиной 5–10 см, цилиндрическая, чуть расширенная, иногда с небольшим клубеньковым основанием, загнутым в сторону, волокнистая, плотная, сплошная, беловатая, сероватая с продольными бурными волокнами или чешуйками.

Мякоть мягкая, тонкая, в ножке волокнистая, жесткая, беловатая, при срезе цвет не изменяет, без особого запаха или со слабым неприятным древесным запахом.

Съедобный гриб низкого качества. Используется свежим после отваривания (10–15 минут), соленным и маринованным, однако неприятный запах после отваривания сохраняется. Мякоть очень водянистая, между пластинками часто застревают мелкие насекомые. Многие считают этот гриб несъедобным.

Род Вольвариелла (*Volvariella*)

Вольвариелла шелконистая (*Volvariella bombycina*)

Вольвариелла бомбицина

Произрастает в лиственных лесах, на сухих, ослабленных деревьях (вяз, ива, осина, клен, тополь), в дуплах с середины июля до конца сентября.

Шляпка диаметром 8–15 (до 20) см, сначала конусовидная, колокольчатая, с общим покрывалом, затем выпукло-распростертая, бугорчатая, радиально-волокнистая, беловатая. Пластинки частые, широкие, беловатые, затем – розоватые. Споры порошок розовый.

Ножка длиной 8–15 см, цилиндрическая, расширенная к основанию, с небольшим клубеньком, волокнистая, плотная, белая.

Мякоть мясистая, белая, затем желтоватая, без особого запаха.

Съедобный гриб. Используется свежим (отваривание около 15 минут), соленным и маринованным.

Имеет сходство с ядовитыми аманитами белого цвета, отличается от них отсутствием кольца и розоватыми пластинками. Кроме того, растет на остатках древесины, а не на почве.

Вольвариелла вязкошляпковая (*Volvariella ioiocephala*)

Вольвариелла серая

Произрастает на богатых перегноем почвах, таких как компостные кучи или гряды, основания стогов сена, на опушках хвойно-широколиственных лесов.

Шляпка 6–10 (до 15) см диаметром, гладкая, клейкая или маслянистая, сначала коническая или конически-выпуклая, затем распростертая с бугорком, белая, кремовая, буровато-серая, до коричневой, иногда с зеленоватым или лиловым оттенком, более темная в центре.

Пластинки, не приросшие к ножке, частые, белые, затем коричневатые-розовые; с бахромчатыми краями. Споры порошок розовый.

Ножка 10–15 (до 25) см, прямая, цилиндрическая, вздутая у основания, опушенная, беловатая до серо-желтой, коричневатого-желтой, с неплотно прилегающей вольвой у основания.

Мякоть плотная, белая, по вкусу напоминает огурец и может иметь запах редиса или практически не иметь запаха.

Самый крупный из обитающих на почве видов рода *Вольвариелла*. Съедобен, однако плодовые тела быстро теряют свои пищевые качества и поэтому должны быть сразу же переработаны.

Вольвариелла красивая (*Volvariella speciosa*)

Вольвариелла прекрасная

Растет на окультуренных богатых перегноем почвах, на мусорных и павозных кучах, свалках в садах, огородах, редко в лесу.

Шляпка диаметром до 10 см, сначала яйцевидная, закрытая общим покрывалом, затем колокольчатая, с опущенным краем, позднее выпукло-распростертая, с бугорком, гладкая, блестящая, сероватая, с серо-коричневой серединой, темные ножки.

Пластинки частые, широкие, белые, затем розоватые. Споровый порошок розовый.

Ножка длиной 8–12 см цилиндрическая, расширенная к основанию, с небольшим клубеньком, сплошная, белая. Кольца нет. Вольва, прижатая к ножке, глубоко погруженная в почву тонкая, беловатая. Мякоть тонкая, белая, без особого запаха.

Малоизвестный съедобный гриб среднего качества. Используется свежим после предварительного отваривания (около 15 минут).

Семейство Аурикуляриевые (*Auriculariaceae*)

Род Аурикулярия (*Auricularia*)

Иудино ухо (*Auricularia auricula*)

Аурикулярия уховидная

Растет до поздней осени (до ноября) на мертвой древесине, у основания стволов и на ветках лиственных деревьев и кустарников (дуба, узины, клена, ольхи).

Чаще встречается в южных регионах

Шляпка диаметром 3–6 (10) см, бархатистая, мелковорсистая, с нижней стороны ячеисто-вадленная, толпоскладчатая с прожилками. Напоминает по виду раковину уха. По форме лопатная, прикрепленная боком, сверху выпуклая,

с опущенным краем. Цвет в сухую погоду коричневый с красноватым оттенком, в сырую — желто-бурый, на просвет коричневатого-рыжевато-желтый. Споровый порошок бело-желтый.

Ножка отсутствует или не выражена, изредка имеется очень маленькая.

Мякоть тонкая, упруго-студенистая, дрожащая в сыром состоянии, плотная, хрящеватая, хрустящая, без особого запаха. После дождя гриб может восстанавливать студенистую консистенцию. В старости мякоть подсыхает и сжимается. Не обладает особым запахом.

Малоизвестный съедобный гриб среднего качества с плотной хрящеватой хрустящей мякотью.

В Восточной и Юго-Восточной Азии эти грибы называются «муэр» — «древесные уши» — и высоко ценятся. Аурикулярно уховидную выращивают на бревнах клена и акации, а также на смеси опилок с рисовыми отрубями или рисовой соломой, в Китае — на дубовых колодах.

В нашей стране (в китайской и корейской кухне) называются черными грибами.

В зависимости от возраста черные грибы имеют разную толщину. Молодые грибы после замачивания можно пускать в готовку сразу. Старые, грубые, толстые, с бархатистой нижней поверхностью грибы нуждаются в предварительном отваривании.

Семейство Строфариевые (*Strophariaceae*)

Грибы-сапрофиты, растут на древесине, остатках травянистых растений, реже на почве; несколько видов являются паразитами на деревьях. Семейство объединяет роды с характерной окраской спор, преимущественно пурпурно-коричневой или с оттенком от черной лилового до светло-коричнево-лилового. Общее покрывало отсутствует. Частное покрывало у ряда видов имеется, оставляет кольцо на ножке.

Род Гиโฟлома (*Hypholoma*)

Ложноопенок серопластинчатый (*Hypholoma capnoides*)

Ложноопенок маховый, опенок сосновый

Произрастает в сентябре-октябре в хвойных лесах на пихтовой древесине (сосне, елке — ели), на пнях, на корнях и около них, группами и пучком, колониями.

Шляпка диаметром 3–6 (8) см, выпуклая, выпукло-распростертая, тонкая, в сырую погоду клейкая, иногда со светлыми или буроватыми хлопьевидными остатками частного покрывала по краю, бледно-желтая, грязно-желтая с более светлым краем и серединой, позднее красно-коричневая, ржаво-коричневая, с более светлым краем, часто с буро-ржавыми пятнами.

Пластинки частые, узкие, приросшие, сначала беловато-желтоватые, затем желто-серые, дымчато-серые позднее — серо-бурые. Споровый порошок темно-фиолетовый.

Ножка длиной до 10 см, тонкая, цилиндрическая, часто изогнутая, слабо волокнистая, в верхней части бледно-желтая, внизу ржаво-коричневая.

Мякоть тонкая, желтоватая, у старых грибов со слабым неприятным запахом.

Сведобный гриб. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут) в супах и вторых блюдах. Можно заготавливать соленым, маринованным и сушеным.

Имеет сходство с различными опенковидными грибами. Характерными признаками являются светлая мякоть, серые с голубым оттенком пластинки (в определенном возрасте), отсутствие неприятного запаха и горького вкуса.

Ложноопенок кирпично-красный (*Hypholoma sublateralitum*)

Произрастает в лиственных, широколиственных и смешанных лесах на гниющей древесине лиственных пород (березы, чаще дуба), на пнях и около них, преимущественно группой.

Шляпка диаметром 4–10 см, сначала полушаровидная, снизу покрыта беловатым частным покрывалом с беловатыми хлопьями, красно-коричневая, оранжево-желтая с более светлым, желтоватым краем, затем выпуклая, выпукло-распростертая, с завернутым или опущенным краем, со светлыми хлопьевидными остатками покрывала по краю, матовая, бледно-желто-оранжевая, со светло-желтоватым или оливково-желтоватым краем и кирпично-красной серединой, с более темным центром, иногда с красно-коричневыми пятнами.

Пластинки частые, приросшие или выемчатые, сначала светлые, грязно-желтые, затем серо-желтые, позднее бурые с фиолетовым оттенком. Споровый порошок темно-фиолетовый.

Ножка длиной 5–10 см, ровная или суженная к основанию, часто изогнутая, плотная, волокнистая, иногда с волокнистыми остатками покрывала, сначала сплошная, затем полая, сверху бледно-желтоватая, внизу ржаво-бурая.

Мякоть толстая, плотная, желтоватая, внизу ржаво-бурая, без особого запаха, с горьковатым вкусом.

Условно съедобный гриб с вяжущим вкусом. Перед приготовлением гриб необходимо отварить (20–25 минут), затем хорошо промыть в проточной воде. Можно отварить 2–3 раза по 5 минут, после каждого отваривания промыть и отжать грибы, потом доварить их до положенного времени. После этого ложноопенок можно жарить, солить или мариновать. Собирать лучше полураскрытые молодые шляпки с верхней частью ножек.

Имеет сходство с опенками серно-желтым, серопластинчатым, от которых отличается мясистой и цветом мякоти, явным оранжево-кирпичным оттенком шляпки и местом произрастания (чаще на дубовой древесине).

Ложноопенок серно-желтый (*Hypholoma fasciculare*) Опенек серный

Произрастает в лиственных и хвойных лесах на гниющей древесине лиственных и, реже, хвойных пород деревьев (береза, дуб, сосна, ель), на пнях и около них.

Шляпка диаметром 3–6 см, сначала выпуклая, с загнутым краем, закрытая желтоватым паутинистым покрывалом, затем выпукло-распростертая с опущенным краем, иногда с бугорком, с остатками частного покрывала по краю, грязно-желтая, зеленовато-желтая, охряно-желтая, с более темным рыжеватым центром.

Пластинки частые, тонкие, приросшие, сначала серно-желтые, затем грязно-оливковые, до оливково-черных. У молодых грибов закрыты тонкой паутинистой пленкой, которая быстро разрывается. Споровый порошок кирпичный.

Ножка длиной 3–8 см, цилиндрическая, часто изогнутая, внутри полая, одноцветная со шляпкой, желтоватая,

с буро-ржавым основанием, иногда с бурыми волокнистыми остатками кольца

Мякоть тонкая, светло-желтая или серно-желтая, с неприятным запахом и горьким вкусом.

Слабо ядовитый гриб, вызывающий расстройство и боли в желудке и кишечнике. Имеет сходство со съедобными опятами (настоящим, летним, серопластинчатым), от которых отличается зеленовато-желтым цветом плодового тела, неприятным запахом

Род Кюнеромицес (*Kuehneromyces*)

Опенок летний (*Kuehneromyces mutabilis*, *Pholiota mutabilis*)

Опенок липовый, говорушка летняя

Произрастает в лиственных и смешанных, реже в хвойных лесах на гниющей древесине лиственных пород (чаще всего березы), редко на еловой на пнях, около них, на погруженной в почву древесине, в садах, парках, на деревянных постройках (древесный сапротроф), группой-пучком, колониями

Культивируется в некоторых странах Европы и в Японии.

Шляпка диаметром 3–6 см, сначала полушаровидная, колокольчатая, с загнутым краем, с пленчатым покрывалом, закрывающим пластинки; затем выпуклая, распростертая с тупым бугорком, с тонким краем. Окраска шляпки неоднородна: рыжеватый, охряный бугорок, светлое, бледно-желтоватое кольцо вокруг него и более темный, коричневатый, темно-охряный, гириформный край. В сухую погоду становится одноцветной, светло-желтоватой.

Пластинки частые, приросшие или приросшие зубком, сначала кремовые, позднее ржавые, буроватые. Споровый порошок охряно-коричневый.

Ножка длиной 3–8 см, цилиндрическая, волокнистая, ниже кольца с мелкими коричневыми чешуйками, к основанию темнее, с ржавым или бурым оттенком. Кольцо тонкое, пленчатое, повисшее; часто исчезает, оставляя на ножке тонкий след

Мякоть тонкая, нежная, водянистая, светлая в шляпке волокнистая, твердая, в ножке, с приятным запахом.

Вкусный съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания не менее 5 минут, в супах и вто-

рых блюдах, для заготовок в соленом и маринованном виде (молодые грибы), для сушки

Собирают только шляпки, без жестких ножек (за исключением совсем молодых нераскрытых грибов). В сухую погоду часто бывают червивые.

Обладают сходством с ядовитым серно-желтым ложным опенком (в сухую погоду), отличаются цветом пластинок (не зелено-желтые). Иногда одиночные серно-желтые опенки растут среди группы летних опят, поэтому надо внимательно осматривать каждую шляпку.

Род Чешуйчатка (*Pholiota*)

Чешуйчатка обыкновенная (*Pholiota squarrosa*)

Чешуйчатка сухая, ворсистая

Произрастает в разных лесах на мертвой и живой древесине, на стволах, у основания вокруг стволов, на корнях лиственных (береза, осина) и, реже, хвойных (ель) деревьев, на пнях и около них, группами-пучками, колониями.

Шляпка диаметром 6–8 (10) см, сначала полушаровидная, затем выпуклая и выпукло-распростертая, с многочисленными торчащими заостренными, по краю плоскими отстоящими крупными чешуйками бурого цвета на желтоватом, светло-охряном фоне

Ножка длиной 8–12 см, цилиндрическая, иногда суженная к основанию, плотная, сплошная, одноцветная со шляпкой, ржаво-бурая в основании, с чешуйчатым кольцом, выше него гладкая, светлая, ниже — с многочисленными концентрическими отстоящими охряно-коричневыми чешуйками

Пластинки частые, приросшие или слабо нисходящие, светлые, с возрастом — коричневато-буроватые. Споровый порошок охряный.

Мякоть толстая, мясистая, белая или желтоватая, без особого запаха. Собирают шляпки, ножки можно брать только у молодых грибов с нераскрытой шляпкой и светлой мякотью

Съедобный гриб. Используется свежим после предварительного отваривания (15–20 минут) во вторых блюдах. Можно заготавливать соленным и маринованным. Еловая форма немного горчит, ее лучше солить или мариновать.

Чешуйчатка белогородчатая (*Pholiota albocrenulata*)
Строфария белогородчатая

Паразит лиственных деревьев. Крупные мясистые плодовые тела этого гриба можно увидеть в дулах и трещинах коры на стволах преимущественно осин, на их корнях. Встречается немногочисленными группами (по 3–5 штук).

Шляпка до 8 см в диаметре, полушаровидная или выпуклая, часто ширококолокольчатая, с бугром, покрытая концентрически расположенными, немного отстающими войлочно-волокистыми чешуйками, к зрелости нередко почти гладкая, во влажную погоду сильно слизистая, с белой оторочкой по опушенному краю, темная, темная, каштаново-бурая.

Пластинки приросшие, частые светлые, со слабым лиловым оттенком, позднее зеленовато- или серо-бурые, с зазубренными опушенными краями.

Ножка цилиндрическая, сплошная, затем полая. Кольцо пленчатое белое, растрескивается вверх. Ниже кольца ножка чешуйчатая бурая. Большие чешуйки на ножке сильно оттопырены.

Мякоть беловатая, без особого запаха, горькая, горечь сильнее, чем у чешуйчатки обыкновенной (*Pholiota squarrosa*).

Несъедобный гриб. В пищу не употребляется.

Чешуйчатка угольная (*Pholiota carbonaria*)
Чешуйчатка углелюбивая

Произрастает в течение всего летнего сезона на местах старых костров, группами.

Шляпка диаметром 2–5 см, сначала выпуклая, затем выпукло-распростертая, с бугорком или с усеченной вершиной, с волокнистыми остатками покрывала по краю, тонкая, гладкая, клейкая, в сухую погоду блестящая, желто-коричневая с рыжим оттенком, со светлым желтоватым краем.

Пластинки частые, широкие, приросшие или приросшие зубцом, желтовато-зеленоватые, позднее коричневые.

Ножка тонкая, длиной 2–6 см, цилиндрическая, с небольшим клубеньком в основании, мелкочешуйчатая, желтоватая, в основании бурая.

Мякоть тонкая, желтоватая, желто-коричневатая, со слабым неприятным запахом.

Считается несъедобным грибом, но некоторые грибники считают, что гриб можно употреблять после предварительного отваривания.

Чешуйчатка клейкая (*Pholiota lenta*)
Отенка поздняя

Растет с конца лета до ноября в хвойных и смешанных лесах (с елью), часто около хвойных деревьев (ель, сосна), около гниющей дровесины, на древесине, погруженной в почву.

Шляпка диаметром 3–7 см, сначала выпуклая с паутиноватым покрывалом, затем распростертая, клейкая или слизистая, иногда со следами покрывала по краю, с редкими малозаметными светлыми чешуйками, кремовая, бледная, с более темным центром.

Пластинки частые, приросшие, бледные, позднее ржаво-коричневые.

Ножка длиной 4–8 см, цилиндрическая, плотная, с волокнистыми остатками кольца, выше него со светлыми прижатыми чешуйками, в основании буроватая.

Мякоть в шляпке мягкая, кремовая, желтоватая, в ножке водянистая, с острым запахом. Собирать лучше одни шляпки без водянистой и невкусной ножки.

Малоизвестный съедобный гриб невысокого качества. Используется свежим после предварительного отваривания (15–20 минут) во вторых блюдах. Можно солить и мариновать.

Род Псилоцибе (*Psilocybe*)
Псилоцибе полулацетовидная (*Psilocybe semilanceata*)

Растет одиночно или большими группами, до 10–20 штук. Встречается под травой на полях, лугах, выгонах, пустоши, по краям дорог и в парках. На культурных полях гриб никогда не встречается. Всегда симбиотичен определенным видам трав семейства злаковых. Растет с августа по ноябрь, вплоть до первых морозов, в основном в сентябре-ноябре.

Шляпка диаметром 0,5–2 см, выраженной конической формы с отчетливым бугорком на вершине. Края шляпки всегда загнуты вовнутрь. Цвет шляпки оливково-серый, во влажную погоду на шляпке штриховой рисунок. В сухую погоду цвет желтовато-кремовый, без штрихов. Окраска варьирует в широких пределах. Даже у рядом растущих грибов можно встретить оттенки от песочно-бежевого до темно-коричневого. Синее при повреждении. Поверхность шляпки гладкая, часто скользкая и клейкая. Слизистая кожица шляпки легко отходит, особенно у молодых грибов.

Пластинки светлые, оливково-серые, позднее темнеют до фиолетово-черного цвета.

Споровый порошок черно-фиолетовый

Ножка до 7 см высотой у молодых грибов прямая, у старых — изогнутая. Цвет — светлее шляпки, внизу беловатый.

Мякоть светлых оттенков, с запахом плесени.

Несъедобный гриб, относится к галлюциногенным.

Род Строфария (*Stropharia*)

Строфария корончатая (*Stropharia coronilla*)

Кольцевик корончатый, строфария украшенная

Произрастает в траве на лугах, в полях, в садах и парках, на пастбищах, реже в лесах. Предпочитает песчаные или унавоженные почвы. Не образует больших скоплений. Растет рассеянно или небольшими группами по 2–3 в ростке.

Шляпка диаметром 2–8 см, полусферическая, плотная, по мере роста распрямляется и у зрелых грибов может стать полностью распростертой. Цвет — все оттенки желтого, от бледно-желтого до охристо-лимонного, бывает неравномерно окрашена. Край беловатый. У старых грибов шляпки выцветающие. Иногда по краю видны хлопьевидные остатки покрывала. Кожица гладкая, во влажную погоду маслянистая.

Пластинки неравномерные, приросшие к ножке плотно или зубцом. У молодых грибов — бледно-сиреневые, позднее темнеют до фиолетово-коричневых. Споровый порошок темно-фиолетовый, коричневый с пурпурным оттенком.

Ножка длиной 3–8 см, ровная, белая, иногда расширяющаяся к основанию, сначала сплошная, потом — полая. Кольцо узкое, плотное, сверху фиолетовое от осыпающихся спор.

Мякоть плотная, беловатая, с умеренным редечным запахом.

Условно съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания (15–20 минут), отвар необходимо слить. Есть сведения о ядовитости этого гриба. Собирать не рекомендуется.

Строфария Хорнеманна (*Stropharia hornemannii*)

Растет с конца лета до октября в хвойных и смешанных лесах, на гниющей древесине хвойных и лиственных пород деревьев и около нее, на корнях, у основания пней.

Шляпка выпуклая, широкобугорчатая, гладкая, клейкая, с опущенным краем, позднее распростертая, сначала красно-коричневая, затем коричневая, с охряным или лиловым оттенком, с более яркой серединой.

Ножка длиной 6–10 см, цилиндрическая, ровная или суженная к основанию, выполненная внутри, желтоватая, с беловатым кольцом, ниже которого покрыта хлопьевидными чешуйками.

Пластинки частые, широкие, приросшие зубцом, лилово-беловатые, позднее фиолетово-черные. Споровый порошок лилово-серый.

Мякоть плотная, мясистая, беловатая, в ножке желтоватая, со слабым неприятным запахом. Молодые грибы без особого запаха, обладают лучшим вкусом. Зрелые грибы немного горчат (особенно ножка) и сохраняют слабый неприятный запах после отваривания.

Условно съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания (15–20 минут), отвар следует слить. Есть сведения о ядовитости этого гриба. Собирать не рекомендуется.

Строфария сине-зеленая (*Stropharia aeruginosa*)

Произрастает в хвойных и смешанных лесах на подстилке и гниющей древесине хвойных и лиственных пород деревьев, в кустарниках, на богатой почве, вне леса на свалках, в парках и садах, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 3–6 см, сначала колокольчатая, затем выпукло-распростертая, распростертая с тупым бугорком, клейкая или слизистая, густого сине-зеленого цвета, затем с размытым желтоватым пятном на бугорке, иногда с буроватыми и лиловыми размытыми пятнами, позднее цветущая до желтоватой с остатками частного покрывала в виде белых хлопьев по краю и около края.

Ножка длиной 5–8 см, цилиндрическая, внутри полая, желтовато-зеленоватого цвета с беловатым или синеватым кольцом, выше него гладкая, ниже с многочисленными отстающими хлопьевидными белыми или желтоватыми чешуйками.

Пластинки широкие, приросшие, серо-зеленоватые, затем серо-коричневатые, позднее приобретают лиловый оттенок, со светлым краем. Споровый порошок буро-фиолетовый.

Мякоть гонкая, в шляпке мягкая, голубоватая, в ножке плотная, желтоватая, с острым запахом.

Условно съедобный гриб. За границей считается ядовитым.

Используется после предварительного отваривания (15–20 минут) во вторых блюдах, соевым и маринованным. Чтобы грибы не были очень скользкими, кожицу лучше снять.

Семейство Рядовковые, или Трихоломовые (*Tricholomataceae*)

Среди рядовковых встречаются виды почти из всех экологических групп грибов: микризообразователи, гумусовые и подстилочные сапрофиты, ксилофилы, карбосилы, миксофилы и т. д. Самое крупное по числу родов и видов семейство в порядке агариковых включает около 60 родов. В наших лесах представлены виды более чем из 30 родов.

Род Опенок (*Armillariella*)

Название происходит от слова *armilla* — браслет, что указывает на наличие кольца на ножке. Грибы рода паразитируют на пнях, вырубках, буреломах и живых деревь-

ях. Все виды съедобны, но после предварительного отваривания. Широко представлен в наших лесах опенок осенний (*Armillaria mellea*), который по многочисленности плодовых тел превосходит все съедобные шляпочные грибы.

Опенок настоящий (*Armillaria mellea*) Опенок осенний

Произрастает в лиственных и хвойных лесах, на сухостойных деревьях, на болотах, в садах и парках, на живой и мертвой древесине (дуб, береза, ель, ольха, ясень и др.), на пнях, корнях, валежнике, группами-пучками и колониями. Как паразит вызывает белую гниль деревьев.

Плодоношение происходит четкими слоями в первой половине июля, в начале августа и в конце августа — начале сентября. Обильное плодоношение, удобное для заготовок, длится всего 5–10 дней. Первые два слоя появляются не ежегодно.

Последний слой начинается в последнюю декаду августа или в первую декаду сентября. Между слоями опенок не плодоносит, после сентябрьского слоя при благоприятной погоде может местами расти до октября. В одном сезоне все три слоя не появляются. Ежегодно бывает третий, сентябрьский, слой и один из первых (в июле или в августе).

Шляпка диаметром 3–10 см, сначала полушаровидная, выпуклая с ватообразным, пленчатым частным покрывалом, закрывающим пластинки, позднее выпукло-распростертая с опушенным краем, распростертая с прямым краем, мелкочешуйчатая, иногда бугорчатая. Цвет шляпки желто-кремовая (чаще на березе), серно-желто-бурая (чаще на дубе) и прочие оттенки коричневых и бурых тонов в зависимости от породы дерева и условий произрастания.

Пластинки средней частоты, тонкие, слабоисходящие, желтовато-белые, у зрелых грибов с бурыми пятнами. Споровый порошок белый.

Ножка длинная, до 20 см, цилиндрическая, расширенная к основанию, иногда со вздутым основанием, волокнистая, плотная, со светлым пленчатым кольцом или остатками от него, сверху светлая, желтоватая, ниже кольца коричневая, в основании бурая.

Мякоть тонкомясистая, плотная или мягкая, в ножке жесткая, с приятным специфическим запахом.

Свободный гриб. Употребляется после предварительного отваривания не менее 25 минут, в супах и вторых блюдах, для заготовок в соленном и маринованном виде (лучше использовать молодые грибы), для сушки.

Недоваренные грибы могут вызвать слабое отравление, нарушения работы печени. Была отмечена индивидуальная непереносимость опенка

В нашей стране этот гриб популярен, массово заготавливается в больших количествах. Растет опенок быстро. Наилучший возраст для заготовок — 3-5 дней (высотой 5-6 см). Зрелые грибы менее вкусны. Ножки у взрослых грибов не собирают, поскольку они очень жесткие

Имеет сходство с ядовитым серно-желтым опенком в молодом возрасте, отличается общим коричневатым цветом (а не желто-зеленым) и почти белым цветом пластинок.

Опенок всегда можно определить по характерному запаху.

Род Фламмулина (*Flammulina*)

Опенок зимний (*Flammulina velutipes*)

Фламмулина бархатистая, зимний гриб

Род Фламмулина представлен только одним видом, произрастающим в наших лесах.

Опенок зимний произрастает в лиственных и смешанных лесах на мертвой древесине и живых ослабленных деревьях, лиственных породах (осина, ива, тополь, вяз, реже липа, береза, клен), в садах и парках, группой-пучком

Растет поздней осенью, массовое плодоношение начинается со второй половины сентября и продолжается до конца октября после заморозков и морозов. При мягкой зиме может появиться в длительную оттепель (более 5 дней с температурой около 5°C).

Культивируется во многих странах, особенно в Японии.

Шляпка диаметром 3-6 см, сначала выпуклая, полушаровидная с загнутым или опущенным краем, позднее выпукло-распростертая, с прямым, тонким, слабо рубчатым краем, гладкая, в сырую погоду клейкая, светло-желтая, охристо-желтая, оранжево-желтая (чаще на березе) у старых грибов с оранжево-коричневатой серединой и бурыми пятнами

Пластины тонкие, широкие, приросшие, почти свободные, светлые, почти белые, иногда желтоватые, с возрастом охряные, иногда с бурыми пятнами. Споровый порошок белый.

Ножка длиной до 10 см, цилиндрическая, иногда суженная к основанию, часто изогнутая, волокнистая, верху светлая, гладкая, ниже бархатистая, темно-бурая

Мякоть тонкая, мягкая, водянистая, кремовая, с острым запахом, в ножке волокнистая. У молодых грибов срезают темную часть ножки, у старых собирают только шляпки. Хорошо переносят заморозку, не теряя своих вкусовых качеств, поэтому можно собирать подмороженные и оттаявшие грибы.

Один из вкуснейших и полезнейших грибов — истинный деликатес. Используется после предварительного отваривания не менее 15 минут, в супах и вторых блюдах; для заготовок в соленном и маринованном виде (лучше использовать молодые грибы); для сушки.

Экспортный товар в странах Дальнего Востока

От всех несъедобных опенков и рядовок отличается матовой бархатистой поверхностью ножки.

Род Негниючник (*Marasmius*)

Этот род объединяет множество видов мелких грибов на тонкой нитевидной ножке. Характерен тем, что созревшие старые грибы не сгнивают, как все другие, а засыхают. Произрастает обычно в лесах и на открытых местах. Мелкие несъедобные представители этого рода нам малоинтересны. Исключение составляет один вид.

Опенок луговой (*Marasmius oreades*)

Негниючник луговой, луговик

Растет на открытых пространствах, на лугах, пастбищах, в траве у дорог, на краю леса или на лесных полянах, после теплых дождей, группами, полосами, кольцами.

Шляпка диаметром 3-5 см, сначала конусовидная, затем выпуклая, распростертая, тупо-бугорчатая, с неровным, зубчатым краем. Гигрофанная, в сырую погоду светло-коричневая, в сухую выцветает до бледно-кремовой.

Пластины редкие, широкие, приросшие, светлые, у зрелых грибов охряные. Споровый порошок белый.

Ножка тонкая, длиной до 8 см, ровная, волокнистая, плотная, белоопушенная в основании, одноцветная со шляпкой.

Мякоть тонкая, бледно-желтоватая, с приятным острым запахом. Собирают только шляпки, без жестких ножек, удобно срезать ножницами.

Вкусный съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания не менее 10 минут, в супах и вторых блюдах; для заготовок в соленом и маринованном виде; для сушки.

Род Калоцибе (*Calocybe*)

Калоцибе майский (*Calocybe gambosa*)

Майский гриб, рядовка майская, майска, георгиев гриб

Из представителей этого рода нас интересует вид Калоцибе майский, или майский гриб — малоизвестный вкусный съедобный гриб.

Растет с середины мая до середины июня в светлых лиственных лесах, по редколесьям, на краю леса, на опушках, в траве, на лугах, в садах, одиночно и небольшими группами, образует «ведьмины кольца». Растет на древесной гниле, лесной подстилке, реже на почве.

Шляпка диаметром 4–8 см, сначала полушаровидная, бугорчатая, позднее — выпукло-вдавленная, распростертая, с неровным, волнистым краем, иногда растрескавшаяся, белая, кремовая, позднее охряная.

Пластины частые, узкие, приросшие, беловатые, позднее — кремовые, край к зрелости надорванный. Споровый порошок кремовый.

Ножка голстая, длиной 4–8 см, цилиндрическая, булавовидная, волокнистая, беловатая, желтоватая, сверху под шляпкой иногда слегка покрыта хлопьями.

Мякоть сочная, белая, на срезе цвет не изменяет, имеет приятный вкус и запах свежесмолотой муки.

Вкусный съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания не менее 10 минут, в супах и вторых блюдах; для заготовок в соленом и маринованном виде; для сушки.

В молодом возрасте обладает сходством с ядовитой волоконницей Патуйяра (*Inocybe patouillardii*). Но волоконница в отличие от майского гриба имеет бурую шляпку и коричневые пластинки, на срезе краснеет.

Обладает сходством с рядовкой белой, но она растет позднее, с середины лета и обладает неприятным запахом. Во время плодоношения майского гриба похожего на него не растет.

Род Кантареллюла (*Cantharellula*)

Лисичка горбатая (*Cantharellula umbonata*)

Лисичка выпуклая

Представлен только одним видом, произрастающим в наших лесах: лисичкой горбатой.

Произрастает в хвойных, преимущественно с сосной, лесах, во мху, группами.

Шляпка диаметром 2–4 см, сначала выпуклая, позднее — широко воронковидная с небольшим бугорком в центре, дымчато-серого со стальным оттенком цвета, со слабыми концентрическими кругами. Складки гименофора светлые, серовато-белые, позднее — с красными крапинками, исчезающие на ножку. Споровый порошок белый.

Ножка тонкая длиной 2–5 см, цилиндрическая, гладкая, сероватая, со светлым, опушенным основанием.

Мякоть тонкая, светлая, на срезе слабо краснеет.

Съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут)

Род Говорушка (*Clitocybe*)

В наших лесах произрастает около 60 видов говорушек, разных расцветок и разных запахов. Растут часто, как и рядовки, кругами, рядами, группами. Среди них меньше вкусных грибов, чем среди рядовок. Самая вкусная — дымчатая говорушка. Есть ядовитые виды.

Говорушка оранжевая (*Clitocybe aurantiaca*)

Лисичка ложная

Произрастает в хвойных и смешанных лесах, на почве, подстилке, во мху, на гниющей древесине сосны и около нее, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 2–5 см, сначала выпуклая, с загнутым краем, затем распростертая, вдавленная, слабо воронковидная, с загнутым и прямым тонким краем, оранжево-охряная, желто-охряная, выцветающая до бледно-желтоватой, середина выражено желтая, край почти белый.

Пластины частые, толстые, иногда вильчатые, нисходящие, желто-оранжевые, ярче шляпки, при надавливании буреют. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 3–5 см, желто-оранжевая, одношпетная с пластинками, ярче шляпки, в основании иногда буроватая. Мякоть в шляпке ватообразная, плотная, желтая, в ножке — плотная, жесткая, красноватая.

Малоизвестный съедобный гриб низкого качества. Используется после предварительного отваривания (15–20 минут). Собирают только шляпки молодых грибов. Ножки жесткие, а старые шляпки совсем безвкусные, ватно-резинистой консистенции. Иногда имеют неприятный привкус от сосновой древесины.

Гриб можно спутать с лисичкой настоящей, от которой отличается более ярким оранжевым цветом пластинок и ножки. По консистенции говорушка плотная и гонкая, а настоящая лисичка мясистая и ломкая.

Говорушка анисовая (*Clitocybe odora*)

Говорушка пахучая

Произрастает в хвойных, преимущественно с елью, и смешанных лесах, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 3–5 см, сначала выпуклая, бугорчатая, затем распростерто-выпуклая с загнутым краем, позднее слабо вдавленная, с возрастом иногда с поднятым краем, гладкая, бледно-зелено-голубая, иногда с коричневатой серединой, слабо выцветает.

Пластины приросшие или слабо нисходящие, широкие, светлые, бледно-зеленоватые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 3–5 см, цилиндрическая, слабо расширенная к основанию, внизу опушенная, сероватая с зеленоватым оттенком.

Мякоть водянистая, светлая, сероватая, с сильным запахом аниса.

Съедобный гриб среднего качества. Используется после предварительного отваривания не менее 10 минут, в супах и вторых блюдах; для заготовок в соленом и маринованном виде, для сушки.

Собирают молодые, мясистые грибы. После варки их запах уменьшается.

От всех беловатых грибов небольшого размера легко отличается по сильному анисовому запаху.

Говорушка восковатая (*Clitocybe cerussata*)

Говорушка сероватая

Растет в хвойных и смешанных лесах, в траве, на песчаной почве, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 4–6 см, сначала выпуклая, бугорчатая, затем распростертая, выпукло-вдавленная, с бугорком или без него, с волнистым краем. В сухую погоду матовая, белая, грязно-белая, сероватая, в сырую — целиком сероватая или с концентрическими серыми зонами.

Пластины частые, узкие, нисходящие, беловатые или кремовые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 3–5 см, цилиндрическая, слабо расширенная, волокнистая, с опушенным основанием, сплошная, грязно-белая.

Мякоть мясистая, в шляпке ломкая, в ножке эластичная, белая, часто с сырым неприятным запахом.

Ядовитый гриб.

Говорушка беловатая (*Clitocybe dealbata*)

Говорушка обесцвеченная

Растет в смешанных и лиственных лесах, на полянах, в кустарнике, на почве и подстилке, на лугах, группой и кольцами.

Шляпка небольшая, диаметром 2–4 см, выпуклая, затем вдавленная, воронковидная, с опущенным, часто волнистым краем, гладкая, сухая, шелковисто-блестящая, белая, в сырую погоду — слабо клейкая с сероватыми концентрическими зонами по краю.

Пластины частые, узкие, нисходящие, беловатые. Споровый порошок белый.

Ножка тонкая, длиной 3–4 см, цилиндрическая, слабо расширенная, волокнистая, кремовая, с розовым оттенком.

Мякоть упругая, белая, при срезе цвет не изменяет. Вкус невыразительный, а запах напоминает свежесмолотую муку или только что напиленные дрова.

Сильно ядовитый гриб.

Говорушка ворончатая (*Clitocybe gibba*)

Говорушка пахучая

Растет в хвойных и смешанных лесах, на подстилке, около трюнинок, группами.

Шляпка диаметром 3–8 см, сначала выпукло-вдавленная, с бугорком, позднее — глубоковорончатая, с тонким запыленным или прямым, часто неровным краем, сухая, бледно-оранжевая, палевая.

Пластинки частые, узкие, нисходящие, иногда с неровным краем, белые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 4–6 см ровная, слабо расширенная к основанию, белая или одноцветная со шляпкой.

Мякоть тонкая, твердая, в ножке резиновая, жесткая, с острым запахом, белая.

Малоизвестный съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания не менее 20 минут, в супах и вторых блюдах; для заготовок в соленом и маринованном виде; для сушки.

Гриб съедобен только в молодом возрасте. В пищу употребляются только молодые шляпки диаметром до 4 см, без ножек. Ножки жесткие, несъедобные.

Род Коллибия (*Collybia*)

Коллибия лесохобинная (*Collybia dryophila*)

Коллибия обыкновенная, денежка, оленок весенний

Произрастает в лиственных и хвойных лесах, на подстилке, во мху, на древесных остатках, пнях и корнях на уровне почвы, преимущественно во влажных местах, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 3–6 (8) см, сначала полушаровидная или выпуклая с опущенным краем, затем выпукло-распростертая, распростертая, иногда с опущенным или волнистым краем, слабо вдавленная. Окраска шляпки тигрофанная, рыжеватая, желто-коричневая, светло-охряная, цветет до палевого цвета, по центру бледно-коричневая.

Пластинки частые, узкие, приросшие, затем свободные, светло-кремовые, иногда со слабо-желтым оттенком. Споровый порошок белый.

Ножка тонкая, длиной 3–5 см, цилиндрическая, к основанию слегка расширенная, иногда изогнутая, гладкая, плотная, хрящеватая, одноцветная со шляпкой или свет-

лее нее, в основании рыжеватая или буроватая, опушенная.

Мякоть тонкая, беловатая, в ножке плотная, со слабым грибным запахом.

Условно съедобный гриб невысокого качества. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут) свежим, сушеным. По некоторым зарубежным данным считается слабо ядовитым.

Имеется несколько очень похожих на коллибию лесохобинную видов коллибий — съедобных (например, коллибия красная) и несъедобных (например, коллибия изогнутая и коллибия сросшаяся), но ядовитых среди них нет. Имеет сходство с ядовитым ложным оленком, от которого его можно отличить по беловатому цвету шляпки, цвету пластинок и характерной хрящеватой ножке (у большинства ложных опять она волокнистая).

Род Лаковица (*Laccaria*)

Лаковица розовая (*Laccaria laccata*)

Лаковица обыкновенная, лаковица лаковая

Произрастает в светлых лиственных и смешанных лесах, на лугах, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 2–6 (до 8) см, сначала выпуклая, затем распростертая, ямчатая, с неровным, слабо рубчатым, лопастным, растрескавшимся краем, розово-лиловая, желто-розовая, тигрофанная, край шляпки рыже-бурый. В сухую погоду цветет до бледно-розового цвета.

Пластинки редкие, широкие, толстые, приросшие или слабо нисходящие, одноцветные со шляпкой. Споровый порошок белый.

Ножка тонкая, длиной 8–10 см, плотная, упругая, полая, одноцветная со шляпкой, розоватая, в основании опущенная.

Мякоть тонкая, водянистая, со слабым грибным запахом.

Малоизвестный съедобный гриб невысокого качества. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут), свежим.

Розовая лаковица похожа на своих вполне съедобных родственников — лаковицу большую, лаковицу двуцветную и лаковицу карликовую. Имеет сходство также с ла-

ковицей лиловой (*Laccaria amethystina*) в сухую погоду, так как оба вида выцветают до бледно-розовых, беловатых тонов. Лаковица лиловая также является съедобным грибом, но нужно учесть, что осенью она имеет сходство с несъедобной миценой чнстой, от которой отличается отсутствием неприятного запаха и характерной ямчатой шляпкой.

Род Рядовка (*Tricholoma*)

В нашей стране встречается около 45 видов рядовок — крупных и мясистых напочвенных грибов. Они очень разнообразны по внешнему виду. Характерный признак — мучнистый, разной интенсивности у разных грибов запах. Встречаются грибы с неприятным запахом. Некоторые из рядовок растут действительно рядами, иногда очень длинными, в десятки метров. Среди рядовок много ядовитых.

Рядовка белая (*Tricholoma album*)

Растет в лиственных, преимущественно с березой, смешанных и хвойных (с сосной) лесах, на опушках. Рядовка белая растет большими группами вблизи населенных мест, в рощах и парках.

Шляпка диаметром 3–8 см, сначала выпуклая с завернутым краем, позднее — выпукло-распростертая, бургорчатая с загнутым краем, распростертая с волнистым краем, сухая, гладкая, белая, беловатая, кремовая, позднее с желтоватыми и окрытыми пятнами.

Пластинки частые, широкие, выемчатые, белые, потом чуть желтоватые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 5–10 см, расширенная к основанию, плотная, упругая, белая, сверху иногда с мучнистым налетом, одного цвета со шляпкой, в основании рыжеватая.

Мякоть мясистая, толстая, в ножке волокнистая, белая, у очень молодых грибов без особого запаха, затем — с затхлым, плесневелым, неприятным запахом. В поврежденных местах мякоть розовеет. Вкус жгучий, едкий.

Гриб несъедобный из-за неустраняемого запаха. Есть мнения, что гриб ядовит.

Из-за белой окраски рядовку белую часто принимают за шампиньоны, но светлые, не темнеющие пластинки, сильный запах редьки (не аниса) и едкий жгучий вкус отличают рядовку белую от шампиньонов.

Рядовка голубиная (*Tricholoma columbetta*)

Рядовка сизоватая

Растет в лиственных и смешанных лесах, на пастбищах, во влажных местах, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 4–10 см, сначала полушаровидная, потом выпукло-распростертая, мясистая, радиально-волокнистая, клейкая в сырую погоду, с волнистым, надтреснутым краем, белая с цветными, розоватыми или зеленоватыми пятнами.

Пластинки частые, белые, потом красновато-буроватые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 8–10 см, изогнутая, белая, зеленоватая у основания.

Мякоть плотная, с мучным запахом, белая, на срезе розовеет.

Малоизвестный съедобный гриб. В пищу употребляется после предварительного отваривания не менее 15 минут, во вторых блюдах; для заготовок в соленом и маринованном виде.

Мякоть после тепловой обработки краснеет.

Гриб похож на несъедобную белую рядовку. Отличается от нее отсутствием неприятного запаха, розоватым, а не желтоватым оттенком шляпки и светлой у основания ножкой.

Гриб довольно редкий, занесен в Красные книги ряда областей России. Поэтому собирать его не рекомендуется.

Рядовка буро-желтая (*Tricholoma flavobrunneum*)

Рядовка красно-бурная, подорожник

Произрастает в лиственных (с березой) и смешанных (ельно-березовых) лесах, на опушках, в редколесье, у дорог. Растет часто кругами, группами.

Образует микоризу с березой.

Шляпка диаметром 4–8 см, сначала округло-колокольчатая, выпуклая, с завернутым краем, позднее — распростертая, волнистая, бургорчатая, иногда слабо вдавленная, с опущенным, часто заборчатым краем, в сухую погоду блестящая, желто-коричневая или красно-коричневая с более темной серединой.

Пластинки частые, приросшие зубцом, желтоватые, позднее с бурыми пятнами и бурыми краями. Споровый порошок белый.

Ножка длинная, до 12 см, слабо расширенная к основанию, прямая, иногда изогнутая, волокнистая, сверху светлая, желтоватая, бурая в основании.

Мякоть плотная, с мучнистым запахом, зеленовато-желтоватая в шляпке, желтая в ножке.

Условно съедобный гриб. Используется свежим после предварительного отваривания (15–20 минут), соленным и маринованным. Однако имеются сведения о несъедобности этого гриба. Собирать не рекомендуется.

Зеленушка (*Tricholoma flavovirens*)

Рядовка зеленая

Произрастает в хвойных, сухих сосновых и смешанных (чаще с осной) лесах, сосновых молодняках, на песчаной почве, во мху, лишайниках, хвойной подстилке. Часто растет, глубоко погруженная в мох или опавший лист до самой шляпки, молодые грибы часто вообще не видны. Образуется микоризу с осной.

Шляпка диаметром 4–10 см, сначала выпуклая, позднее — распростертая, выпукло-вогнутая, с приподнятым или волнистым, иногда лопастным, надтреснутым краем, радиально-волокнистая, желто-зеленая, серно-желтая, с бурой, коричневой растрескавшейся мелкочешуйчатой серединой, с более светлым краем.

Пластинки частые, широкие, тонкие, свободные или приросшие зубцом, серно-желтые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 3–5 см толстая, расширенная к основанию, продольно волокнистая, плотная, сплошная, желто-зеленоватая, иногда мелкочешуйчатая, глубоко погруженная в почву или подстилку.

Мякоть плотная, белая или желтоватая, со слабым мучнистым запахом.

Вкусный съедобный гриб. Используется в супах (предварительно следует отварить в течение 20 минут), вторых блюдах. Молодые рядовки солят и маринуют, сушат. После тепловой обработки имеет зеленоватый, оливковый цвет.

Рядовка опенковидная (*Tricholoma focale*)

Рядовка перевязанная

Растет в сосновых лесах, на песчаной почве, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 5–10 см, сначала выпуклая, потом — выпукло-распростертая, распростертая, радиально волокнистая, с трещиноватым краем и остатками покрывала на краю, оранжево-бурая, кирпично-бурая.

Пластинки частые, широкие, приросшие, белые, иногда с красно-бурыми пятнами. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 6–8 см, цилиндрическая, суженная к основанию, с красно-бурым кольцом, выше которого — белая, ниже — красно-бурая.

Мякоть плотная, толстая, с мучным запахом, белая.

Малоизвестный условно съедобный гриб. Супы из него готовить не стоит. В пищу употребляется после предварительного отваривания не менее 15 минут (отвар следует слить) во вторых блюдах, для заготовок в соленном виде.

Рядовка чешуйчатая (*Tricholoma imbricatum*)

Рядовка коричневая, слятушка

Растет в хвойных и смешанных, преимущественно с осной, лесах, сосновых молодняках, в светлых местах, у дорог, группами.

Шляпка диаметром 4–8 см, сначала округло-колокольчатая, выпуклая, с завернутым краем, позднее — распростерто-выпуклая, бугорчатая, рыже-коричневая, сухая, матовая, чешуйчатая, с более светлым краем и красно-бурой серединой.

Пластинки частые, широкие, приросшие зубцом, сначала белые, затем коричневатые, с ржавыми пятнами. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 6–10 см цилиндрическая, часто изогнутая, веретеновидная или расширенная к основанию, плотная, сверху светлая, беловатая, ниже — коричневая, ржавая, мелковолокнистая.

Мякоть плотная, мясистая, со слабым мучнистым запахом, белая.

Малоизвестный условно съедобный гриб. Супы из него готовить не стоит. В пищу употребляется после предварительного отваривания не менее 15 минут (отвар следует слить) во вторых блюдах, для заготовок в соленном виде.

По некоторым сведениям иногда горчит.

Рядовка ядовитая (*Tricholoma pardalotum*)

Растет в смешанных лесах, около опушек.

Шляпка диаметром 4–12 см, полушаровидная, выпуклая с завернутым краем, позднее — выпукло-распростертая с загнутым краем, плотная, мясистая. Цвет шляпки серый, выделяются темно-серые или буро-серые волокна или чешуйки.

Пластинки беловатые, иногда, редкие, вмятчно-приросшие к ножке.

Ножка белая, ровная, волокнистая.

Мякоть белая, под кожицей шляпки серая, у основания ножки краснеющая, с мучнистым запахом. Вкус не горький.

Гриб ядовит. Вызывает тяжелые поражения пищеварительных органов.

Рядовка серая (*Tricholoma portentosum*)

Рядовка штриховатая

Произрастает в хвойных и смешанных лесах, преимущественно с сосной, около отдельных молодых сосен, на песчаной почве, во мху и под лиственно-хвойным опадом, группами. Поздний гриб, растущий до и после заморозков.

Шляпка диаметром 4–10 см, сначала коническая, выпуклая, позднее — выпукло-распростертая, бугорчатая, распростертая, с неровным краем, в сырую погоду слабо клейкая, серая, иногда с зеленоватым или фиолетовым оттенком, радиально-темно-волокнистая с более темной серединой.

Пластинки редкие, широкие, свободные или приросшие зубцом, ломкие, светлые, позднее — более серые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 8–10 см, длинная, почти вся глубоко погруженная в подстилку, цилиндрическая, белая, сероватая, с желтоватым оттенком в средней части.

Мякоть твердая, в ножке волокнистая, с мучнистым запахом, беловатая или серовато-желтоватая.

Вкусный условно съедобный гриб. Супы из него готовить не стоит. В пищу употребляется после предварительного отваривания не менее 20 минут (отвар следует слить) во вторых блюдах; для заготовок в соленном виде (молодые и средние упругие грибы); можно сушить.

Оттаявшие после заморозков грибы не теряют своих вкусовых качеств.

Зрелые крупные грибы тоже сохраняют твердость и хороший вкус, только пластинки становятся очень ломкими.

Гриб очень легко перепутать с другими съедобными, несъедобными и даже ядовитыми рядовками серого цвета. Советуем быть предельно осторожными и особое внимание уделять запаху. Самое главное и наиболее явное отличительное свойство — наличие запаха свежемолотой муки, свежего огурца или арбуза.

Род Леписта (*Lepista*)

Леписта фиолетовая (*Lepista nuda*)

Рядовка фиолетовая, синошка

Произрастает в смешанных, преимущественно с елью, и хвойных (с сосной и с елью) лесах, в садах, на опушках, под деревьями, на почве, подстилке, группами, рядами и кольцами, часто, ежегодно. Часто вместе с говорушкой дымчатой. Плодоношение позднее, с середины сентября до заморозков в конце октября.

Шляпка диаметром 5–10 см, полушаровидная, выпуклая с завернутым краем, позднее — выпукло-распростертая с загнутым краем, плотная, мясистая, сначала ярко-фиолетовая, потом — выцветает до бледно-лилового с коричневатым оттенком, иногда водянистая.

Пластинки частые, широкие, тонкие, сначала ярко-фиолетовые, позднее — бледные, лиловые. Споровый порошок розоватый.

Ножка длиной 4–8 см, слегка расширенная к основанию, ровная, гладкая, волокнистая, бледно-лиловая. Мякоть плотная, мясистая, упругая, лиловая, кремовая, со слабым фруктовым запахом.

Вкусный поздний условно съедобный гриб. Супы из него готовить не стоит. В пищу употребляется после предварительного отваривания не менее 15 минут (отвар следует слить) во вторых блюдах; для заготовок в соленном виде (молодые и средние упругие грибы).

Обладает сходством с несъедобным паутинником козым, от которого отличается отсутствием неприятного плесневелого, затхлого запаха.

Леписта дымчатая (*Lepista nebularis*)

Говорушка серая, дымчатая

Произрастает в хвойных, преимущественно с елью, и смешанных (с елью, березой) лесах, в светлых местах, на подстилке, иногда в садах, часто рядом с валежником и гниющими ветками, иногда вместе с рядовой фиолетовой, группами, длинными рядами и кольцами.

Шляпка диаметром 5–15 (до 20) см, сначала полупаровидная, выпуклая с загнутым краем, позднее – выпукло-распростертая, распростертая, иногда слабо вдавленная, с опущенным или прямым краем, толстая, мясистая, в сырую погоду гигрофанная, желтовато-коричневая со светлым краем, в сухую – пепельно-серая, с более светлым краем, с беловатым, восковым налетом. Иногда выцветает почти до белого цвета.

Пластинки белые, с розовым оттенком, затем желватые. Споровый порошок беловатый

Ножка толстая, расширенная к основанию, плотная, волокнистая, сероватая, почти белая

Мякоть толстая, белая, мясистая, в ножке – рыхлая, водянистая. Обладает специфическим фруктовым запахом, который во время отваривания усиливается.

Вкусный условно съедобный гриб. Супы из него готовить не стоит. В пищу употребляется после предварительного отваривания не менее 20 минут (отвар следует слить) во вторых блюдах, для заготовок в соленном и маринованном виде

Есть сведения, что гриб слабо ядовит, временно нарушает пищеварение, накапливает тяжелые металлы.

Семейство Миценовые (*Muscenaceae*)

Род Мицена (*Muscena*)

Мицена чистая (*Muscena pura*)

Произрастает в хвойных и смешанных лесах, на подстилке, одиночно и небольшими группами.

Шляпка диаметром 2–5 см, сначала колокольчатая, с опущенным краем, затем выпуклая, распростертая, гладкая, с рубчатым краем, иногда поднятым, серо-розовая, розовая с бурым или лиловым оттенком, с фиолетовым или

желтоватым оттенком в середине, край более светлый. Встречается белая разновидность (*Muscena pura* var. *alba*), имеющая белую или светло-серую шляпку с сизым оттенком.

Пластинки широкие, толстые, розовые с лиловым оттенком. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 3–6 см, цилиндрическая, гладкая, плотная, полая, одноцветная со шляпкой или светлее ее.

Мякоть тонкая, мягкая, в сырую погоду водянистая и полупрозрачная, с лиловым оттенком, с неприятным плесневым запахом

Несъедобный гриб по причине неприятного запаха. По некоторым данным, является ядовитым грибом

Род Панеллюс (*Panellus*)

Вешенка осенняя (*Panellus serotinus*)

Панеллюс поздний, вешенка поздняя, вешенка ольховая, свинуха ивовая

В наших лесах можно встретить немного представителей рода Панеллюс. В большинстве своем они малоинтересны. Съедобным грибом является вешенка поздняя.

Произрастает в лиственных и смешанных лесах, на валежнике лиственных пород (ольха, тополь, береза, дуб, осина), группами. Один из самых позднепрорастающих грибов

Плодоношение с последней декады сентября до декабря, до снега и морозов. Оттепели с температурой около 5 градусов тепла ему вполне хватает для плодоношения.

Плодовые тела некрупные. Шляпка размером 4–5 см, боковая, лопастевидная, мясистая, сначала с загнутым краем, позднее с прямым, тонким, иногда неровным, мелкоопушенная, слабо слизистая, в сырую погоду блестящая. Цвет шляпки бывает самых разнообразных темных оттенков – чаще серо-бурая, зелено-коричневая, иногда серая с лиловым оттенком или желтовато-зелеными светлыми пятнами

Пластинки частые, приросшие или слабо нисходящие, желтоватые, край пластинок ровный. Споровый порошок белый

Ножка длиной 2–3 см, цилиндрическая, короткая, иногда почти отсутствует, изогнутая, боковая, мелкошешуйчатая

Мякоть плотная, мясистая, водянистая в сырую погоду, светлая или желтоватая, с возрастом становится жесткой и резинистой.

Условно съедобный гриб. Супы из него готовить не стоит. В пищу употребляется после предварительного отваривания не менее 15 минут (отвар следует слить) во вторых блюдах; для заготовок в соленном виде.

Съедобен только в молодом возрасте, позднее становится жестким, с толстой скользкой кожицей. После морозов немного теряет вкусовые качества, но вполне съедобен.

Семейство Болетовые (*Boletaceae*)

Из 250 видов этого семейства в России встречается около 50. Это классические по форме грибы, состоящие из шляпки и ножки. Характерным признаком является трубчатый тип гименофора. В семейство входят наиболее благородные, вкусные, мясистые грибы.

Род Болет (*Boletus*)

Этот род содержит 50 видов. Плодовое тело этих грибов обычно крупное, толстостебельное. Ножка чаще клубневидно утолщенная, особенно у молодых грибов, с характерным рельефным сетчатым рисунком, начинающимся от вершины, реже с мелкими хлопьями или совсем гладкая.

Родовое наименование *Boletus* происходит от греческого *bolos* — комок глины, а также от греческого *bohles* — съедобный гриб.

Белый гриб, различные формы (*Boletus edulis*)

Разновидностей белого гриба очень много. По мнению большинства специалистов, их насчитывается до 30, а некоторые говорят даже о 50 разновидностях. Такое разнообразие связано с большим количеством растений, с которыми белый гриб образует микоризу. В зависимости от растения-симбионта плодовое тело этого гриба в том или ином случае может различаться (в основном по окраске шляпки). Не смотря на это различие, практически не возникает проблем с узнаванием белого гриба по прочим признакам.

Белый гриб произрастает в лиственных, хвойных и смешанных лесах, имеет несколько видовых форм, микоризу образует с несколькими породами (ель, сосна, береза, дуб). Летом встречается в молодых рощах и посадках, осенью — глубже в лесу, у старых деревьев, у тропинок и заброшенных дорог, но не в сырых местах.

Цвет шляпки зависит от породы деревьев, рядом с которыми гриб произрастает (и образует микоризу): серо-охряный, каштановый, буро-коричневый или темно-красно-бурый. Трубчатый слой мелкопористый, свободный, сначала белый, позднее — желтый или желто-зеленый. Споровый порошок желто-бурый.

Мякоть мясистая, плотная, белая со слабым редечным запахом и ореховым вкусом. При правильной сушке остается светлой, кремовой.

Растет с середины июня до середины октября в три-четыре слоя.

- редкие и единичные в конце июня (колосовики);
- первый урожайный слой в середине июля (жнгики);
- главный урожайный слой во второй половине августа — в первой половине сентября (листопадники)

Цикл урожайности не определен.

Вкусный съедобный гриб 1-й категории.

Гриб универсального применения, считается одним из самых качественных грибов. Используется свежим (в супах дает светлый, прозрачный бульон), сушеным (очень ароматен), мороженым, соленным и маринованным (молодые грибы).

Относится к настоящим съедобным грибам, из которых можно готовить блюда без предварительного отваривания (или отварить 10–15 минут).

Белый гриб знает практически все грибники и спутать его с другим трубчатым грибом почти невозможно. Лишь самые неопытные искатели грибов могут принять за белый гриб жгучий и горький желчный гриб.

Белый гриб еловый (*Boletus edulis f. edulis*)

Произрастает в еловых лесах. Встречается и в лиственных или смешанных лесах.

Шляпка диаметром 6–25 см, вначале белая или беловатая, позже коричневая, с возрастом темно-бурая, цвет

неравномерный, с белыми размытыми пятнами. Сначала слегка опушенная, потом голая, гладкая или морщинистая. Полукруглая, затем выпуклая и, наконец, плоская или подушковидная. Трубочки вначале белые, позже — светло-желтые и, наконец, зеленоватые или оливково-зеленые, до 3 см длиной, у ножки — вырезанные или свободные. Поры одного цвета с трубочками, мелкие и округленные.

Ножка 5–20 см высотой и до 6 см толщиной, вначале бочонковидная или расширенная в нижней части, позже булавовидная или чаще всего цилиндрическая. Поверхность обычно белая или светло-кремовая, иногда опушенная. Сетчатый рисунок заметен в верхней части ножки.

Мякоть плотная, твердая, белая, на срезе цвет не меняется. Имеет приятный вкус и типично грибной запах. Споровый порошок оливково-бурый.

Белый гриб березовый (*Boletus edulis* f. *Beticola*)

Растет в березовых и смешанных с березой лесах.

Цвет шляпки — светло-коричневый, серо-бурый, светлее к краю, гименофор из коротких трубочек. Ножка — толстая, булавовидная, с утолщением, не длинная с сетчатым рисунком в верхней части.

Белый гриб сосновый (*Boletus edulis* f. *Pinicola*)

Произрастает на песчаных почвах в сосновых борах и в смешанных с сосной лесах. Цвет шляпки — темно-коричневый с сизым оттенком и со светлым краем (самая темная шляпка). Ножка короткая, толстая, утолщенная к основанию, серо-коричневая или рыжевато-коричневая с заметным сетчатым рисунком по всей ножке.

Белый гриб дубовый (*Boletus edulis* f. *reticulatus*)

Белый гриб сетчатый

Произрастает в широколиственных, дубовых лесах.

Шляпка вначале сероватая, позже бурая, светло-кофейная, гладкая или морщинистая, нежно бархатистая. С возрастом шляпка становится лысая, сухая, матовая, при сухой погоде часто сетчато-растрескавшаяся, вначале полукруглая, позже выпуклая и, наконец, подушковидная. Трубочатый слой белый, потом желтовато-зеленый, у ножки выемчатый, в зрелости отстающий.

Ножка у молодых плодовых тел бочонковидная, в зрелости булавовидная или цилиндрическая, до 25 см высотой, поверхность светло-бурая, светло-кофейная. По всей поверхности с беловатым, а внизу буроватым слабым сетчатым узором. У основания пушистая.

Мякоть толстая, мясистая, плотная, вначале твердая, в зрелости мягкая, белая, на срезе цвет не меняется. Вкус приятный и запах типичный грибной.

Имеет большое сходство с горьким желчным грибом, который растет в тех же местах, но сроки плодоношения не совпадают. Грибы можно различить по цвету гименофора: у желчного гриба споровый слой имеет розоватый оттенок. Кроме того, желчный гриб обладает горьким вкусом, можно лизнуть срез для проверки.

Болез бронзовый (*Boletus edulis* f. *Aereus*)

Растет с июня по октябрь в лиственных лесах, в основном дубовых. Плодовые тела появляются одиночно или небольшими группами. Внешне похож на польский гриб, у которого на ножке нет сетки, а мякоть иногда синее.

Шляпка диаметром 5–20 см, шоколадно-коричневая, почти черно-коричневая, гладкая, иногда морщинистая, у молодых грибов бархатистая, нежно волокнистая, сухая и матовая, в зрелости лысая. Вначале полукруглая, позже выпуклая и, наконец, подушковидная. Трубочки вначале белые, позже зеленовато-желтые, с золотисто-бурым оттенком, до 2,5 см длиной, у ножки выемчатые или свободные.

Ножка вначале бочонковидная, с возрастом обычно цилиндрическая, а иногда булавовидная, 5–12 см высотой и 2–4 см толщиной, темно-бурая (обычно немного светлее шляпки) с нежной сеткой, которая в верхней половине белая, а внизу бурая.

Мякоть плотная, твердая, белая, на срезе цвет не меняется. Вкус приятный, запах нежный грибной. Споровый порошок оливково-бурый.

Болез королевский (*Boletus regius*)

Боровик, боровик королевский

Произрастает в лиственных, главным образом, дубовых лесах.

Шляпка диаметром 6–15 см, розовая, розовато-красная или фиолетово-красная, нежно волокнистая, в зрелости обычно бледнеет. Вначале полукруглая, позже выпуклая, с возрастом подушковидная, гладкая, очень редко слегка морщинистая, сухая, вначале бархатистая, пушистая и матовая, потом голая. Трубочки вначале лимонно-желтые, затем ярко-желтые, позже желтовато-зеленые с оливковым оттенком, у ножки выемчатые или свободные.

Ножка вначале бочонковидная, позже булавовидная или цилиндрическая, 5–15 см высотой и 1,5–6 см толщиной. Вся поверхность хромово-желтая, сверху с белой мелкой сеткой. У основания ножка часто покрыта винно-красноватыми латяшками. При надавливании иногда слегка синее (только при сырой погоде)

Мякоть толстая, мясистая, твердая, светло-желтая или ярко-желтая, в основании ножки буровато-красноватая, на срезе обычно цвет не меняет. С приятным вкусом без особого запаха. Споровый порошок оливково-бурый

Дубовик крапчатый (*Boletus erythropus*)

Дубовик зернистоногий

Произрастает в еловых и лиственных лесах.

Шляпка диаметром 5–20 см, чаще всего темно-бурая, черно-коричневая, изредка более светлых оттенков. Вначале бархатистая, слегка опушенная, матовая, сухая, с возрастом бывает голая, при надавливании чернеет. Вначале полукруглая, позже выпуклая, в зрелости подушковидная. Трубочки желтые, позже зеленовато-желтые, 1–3 см длиной, у ножки выемчатые или свободные, на срезе и при надавливании синеют.

Ножка вначале бочонковидная, потом булавовидная или цилиндрическая, 5–15 см высотой и 2–4 см толщиной, с красивыми желтыми чешуйками на желтом фоне, на срезе синее. Ножка может быть светло- или темно-красной.

Мякоть толстая, мясистая, твердая, ярко-желтая, на срезе сразу же окрашивается в зеленовато-синий цвет. Без особого вкуса и запаха.

На дубовик зернистоногий похож несъедобный боровик Кале, который отличается от него красно-бурой или винно-красной шляпкой, оранжевыми порами и желтой в нижней части винно-красной, почти голой ножкой. Мякоть

в шляпке и верхней части ножки желтая, в нижней части пурпурно-красная. Желтая мякоть на срезе синее. Растет с мая по октябрь в лиственных лесах. **Несъедобный.**

Полубелый гриб (*Boletus impolitus*)

Болет полубелый, боровик желтый

Произрастает в хвойных и дубовых лесах, теплолюбивый вид. Предпочитает известковые почвы

Шляпка диаметром 5–20 см, у молодых грибов выпуклая, затем подушковидная или распростертая. Кожича вначале бархатистая, затем гладкая. Цвет оливково-серый, иногда с рыжеватым оттенком. Трубочки свободные, золотисто-желтые или бледно-желтые, с возрастом становятся зеленовато-желтыми, при надавливании цвета не изменяют. Споровый порошок оливково-охряный.

Ножка высотой 6–10 см, сначала бочонковидная, затем цилиндрическая, волокнистая, слегка шероховатая. В верхней части желтого цвета, у основания темно-коричневая, иногда с красноватыми пятнами, слабой сеточкой, пунктирным рисунком.

Мякоть толстая, бледно-желтая, около трубочек и в ножке интенсивно желтая. Цвет на срезе не изменяет, иногда наблюдается очень слабое порозовение или посинение спустя некоторое время. Вкус сладковатый, запах слабо карболовый, особенно в основании ножки, при отваривании исчезает

Гриб в сыром виде ядовит. Используется после отваривания, приобретает очень привлекательный светло-золотистый цвет. Начинаящим грибникам собирать не рекомендуется.

Дубовик обыкновенный (*Boletus luridus*)

Дубовик оливково-бурый, поддубник, дубовик обыкновенный

Произрастает в низменных лиственных, главным образом, дубовых лесах.

Шляпка диаметром до 20 см, светлая, оливково-бурая, часто бывает желтая или желто-оранжевая, иногда красная, вначале бархатистая или слегка опушенная, матовая, сухая, с возрастом голая, при надавливании синеедкая, синие пятна быстро становятся черно-коричневыми. У молодых пло-

довых тел полукруглая, позже выпуклая, в зрелости подушковидная. Трубочки желтые, позже зеленовато-желтые, наконец, оливковые, на срезе синеющие. Соединение гименофора с ножкой выемчатое или сподобное.

Ножка вначале бочонковидная, позже булавовидная или цилиндрическая, 4–15 см высотой и 2–5 см толщиной, с ярко выраженным красным сетчатым рисунком по желтому фону. Ячейки сетки имеют вытянутую, удлинненную форму. У основания ножка вишне-красная или черно-коричневая.

Мякоть толстая, плотная, в шляпке и в верхней части ножки желтая, в нижней половине ножки вишне-красная. Желтая мякоть на срезе становится сине-зеленой. Без особого вкуса и запаха. Споровый порошок буровато-оливковый.

Гриб употребляется в пищу после предварительного отваривания (10–15 минут, отвар следует вылить).

Внешне дубовик имеет сходство с ядовитым боровиком розово-золотистым, у которого в основании ножки желтоватая мякоть.

Болет пурпурный (*Boletus purpureus*)

Произрастает в широколиственных и смешанных лесах, преимущественно дубовых и буковых.

Шляпка диаметром 5–20 см, шаровидная, затем выпуклая, края слегка волнистые. Кожица бархатистая, сухая, во влажную погоду слабо слизистая, слегка бугорчатая. Окраска неравномерна: на сероватом или оливково-сером фоне красно-бурые, красноватые, розовые зоны, при надавливании покрывается темно-синими пятнами. Часто поражается насекомыми, в местах повреждения проглядывает желтая мякоть.

Трубчатый слой лимонно-желтый, затем зеленовато-желтый, при надавливании приобретает темно-синий цвет. Споровый порошок оливково-коричневый.

Ножка 6–15 см высотой, цилиндрическая с булавовидным утолщением. Цвет лимонно-желтый с густой красноватой сеточкой, при надавливании синеет.

Мякоть в молодом возрасте твердая, лимонно-желтая, при повреждении сразу же становится темно-синей, со временем приобретает темно-красный оттенок. Вкус сладковатый, запах кислотно-фруктовый, слабый.

Несъедобный, а возможно, и ядовитый гриб. Собирать его не рекомендуется.

Болет красивоножковый (*Boletus calopus*)

Болет глубокоукореняющийся, болят горький, боровик коренастый

Произрастает в лиственных лесах, преимущественно дубовых и березовых.

Шляпка диаметром 6–20 см, изредка достигает 30 см, у молодых грибов полушаровидная, затем выпуклая или подушковидная, края вначале подогнутые, у зрелых экземпляров расправленные, волнистые. Кожица сухая, гладкая, беловатая с серым, светло-палевым, иногда с зеленоватым оттенком, при надавливании синеет.

Трубчатый слой лимонно-желтый, затем оливково-желтые, при надавливании синеют. Споровый порошок оливково-коричневый.

Ножка 5–8 см, до 12 см длиной, у молодых грибов клубневидно-вздутая, в зрелости цилиндрическая с клубневидным основанием. Цвет лимонно-желтый в верхней части, у основания часто с коричнево-оливковыми или зеленоватыми пятнами. В верхней части покрыта неровной сеткой. На разрезе синеет, в основании приобретает красноватый оттенок.

Мякоть плотная, белая, с голубоватым оттенком под трубочками, на разрезе синеет (в основном в шляпке и в верхней части ножки). Вкус вначале сладковатый, потом очень горький, без особого запаха.

Несъедобный гриб. Обладает горьким вкусом, горечь при кулинарной обработке не исчезает.

Сатанинский гриб (*Boletus satanas*)

Произрастает небольшими группами в лиственных лесах. Образует микоризу с дубом, буком, грабом, лещиной, липой. Предпочитает известковые почвы. Гриб довольно теплолюбивый, чаще встречается в южных регионах.

Шляпка диаметром от 7 до 30 см, вначале шаровидная, затем выпуклая или подушковидная, в зрелом возрасте ближе к распростертой, нередко с волнистыми краями, мясистая. Кожица слабо бархатистая или гладкая, сухая

Серо-беловатая, светло-серо-желтоватая, иногда с розоватым оттенком, особенно ближе к краю, часто с обширными зеленоватыми или желто-розовыми разводами. Не бывает ни красной, ни розовой.

Трубочки вначале желтые и очень короткие, позже зеленовато-желтые, на срезе синеют, у ножки выемчатые или свободные. Споровый порошок коричнево-оливковый.

Ножка высотой 5–15 см, в основании утолщенная, мясистая, плотная, покрыта отчетливой сеткой. Цвет у вершины и основания желтовато-красный, в середине кармино- или оранжево-красный. Сетчатый рисунок темно-красный, иногда оливковый.

Мякоть у молодых грибов плотная, позже мягкая, губчатая, светлая, на разрезе медленно синее (с течением времени посинение может исчезнуть), в ножке красноватая. Запах у молодых грибов невыразительный, у старых грибов неприятный, кислотный или напоминающий запах падали. Вкус молодых грибов сладковатый, ореховый.

Гриб традиционно считается ядовитым. Однако в последние годы появляются сведения о нем, как о съедобном вкусном грибе после термической обработки.

В сыром виде гриб сильно ядовитый. При неверном приготовлении может вызвать расстройство пищеварения.

Сатанинский гриб часто путают с ядовитым боровиком розово-золотистым (*Boletus rhodoxanthus*), съедобными после тепловой обработки дубовиком оливково-бурым (*Boletus luridus*) и дубовиком крапчатым (*Boletus erythropus*).

Род Обабок (*Leccinum*)

Самые распространенные съедобные грибы 2-й категории ценности. При сушке и варке они чернеют, поэтому их называют черными. Этот род объединяет около 25 видов.

Подберезовик обыкновенный (*Leccinum scabrum*) Обабок, березовик обыкновенный

Различают более 10 форм березовика, некоторые из них считаются родственными видами. В России наиболее распространены миклая, белая (болотная) и розовеющая формы (многими микологами выделяются в отдельные виды). Классическая коричневая форма носит название обабок.

Растет одиночно и группами, часто, ежегодно, в лиственных лесах под березами.

Шляпка диаметром 3–10 (до 20) см, полушаровидная, выпуклая, гладкая. При сырой погоде слегка слизистая, при сухой погоде почти блестящая. Вначале полукруглая или колокольчато выпуклая, в зрелости подушковидная. Цвет шляпки желто-бурый, красно-бурый, каштаново-коричневый, или черно-коричневый.

Трубчатый слой свободный, сначала мелкопористый, беловатый, позднее серый, серо-бурый, 10–25 мм длиной. Соединение гимефора с ножкой выемчатое или свободное.

Ножка цилиндрическая, сверху утончающаяся, к основанию расширяющаяся, продольно волокнистая, высотой 5–14 (до 20) см и толщиной 1–3 см, с буроватыми чешуйками на белом фоне.

Мякоть белая или беловато-красная, на срезе цвет не меняет. Без особого вкуса и запаха.

Споровый порошок желто-бурый

Плодоношение происходит слоями.

— первый малоурожайный слой (колосовики) — в июне,

— второй слабый слой (жнивники) — во второй половине июля,

— третий, урожайный слой (листопадники) — от середины августа до середины сентября.

Хороший съедобный гриб в молодом возрасте. Используется для приготовления самых различных блюд, а также для сушки.

Перед приготовлением рекомендуется отваривание около 10–15 минут. При обработке мякоть темнеет. Собирать следует только молодые твердые грибы, старые грибы при переносе сильно мнутся. Рекомендуется вычистить старый перезревший пористый слой, питательность его низкая, сильно портит внешний вид блюд.

Подберезовик обыкновенный имеет ряд родственных видов.

Подберезовик черный (*Leccinum scabrum* f. *melaneum*) Березовик черный

Произрастает в сырых березовых и смешанных (с березой) лесах, на пригорках, у мокрых лужаек, у дорог, одиночно и группами, не часто

Шляпка до 10 см в диаметре, темно-бурая или черно-бурая, ножка покрыта множеством густых черно-бурых чешуек и кажется темнее, чем у других форм березовика. Мякоть гриба твердая, плотная, иногда на срезе слегка синее.

Подберезовик черный — один из самых вкусных подберезовиков

Подберезовик белый (*Leccinum scarbum* f. *chioneum*)

Березовик белый, болотный

Произрастает в сырых березовых и смешанных (с березой) лесах, на березовых болотах, на торфяных почвах.

Шляпка небольшая, диаметром 3–6 см, беловатая, слабо желтоватая, сероватая, кремовая, со светлым гименофором. Ножка тонкая, слабая, диаметром около 1 см, в начале целиком белая, позже буровато-чешуйчатая.

Мякоть водянистая, рыхлая. Считается грибом мало-вкусным.

Подберезовик разноцветный (*Leccinum scarbum* f. *varicolor*)

Березовик розовеющий, обабок разноцветный, черно-головик

Произрастает в сырых березовых и смешанных (елово-березовых, сосново-березовых) лесах, по краю болот и торфяников. Отличается от других видов подберезовика неровно окрашенной шляпкой, с более светлыми пятнами («легой»).

Шляпка диаметром до 15 см, гименофор белый, позднее — темнеющий.

Ножка час то веретеновидная, сероватая с темно-бурыми чешуйками. Мякоть в отличие от других форм на срезе шляпки розовеет, а на срезе ножки — буреет.

Ножка более мясистая, чем у других форм.

Вкусный съедобный гриб.

Подберезовик жестковатый (*Leccinum duriusculum*)

Березовик жестковатый, твердоватый

Произрастает в лиственных лесах и на полянах с конца июля до середины октября. Растет одиночно или маленькими группами

Шляпка вначале слегка чешуйчатая или опушенная, в зрелости голая, сухая и матовая. У молодых грибов шляпка полукруглая, позже выпуклая и подушковидная, диаметром 1–15 см. Цвет шляпки красно-бурый, охряно-бурый или серо-бурый. Трубчатый слой сначала беловатый, мелкопористый, позднее — серый, грязно-кремовый, трубочки до 2,5 см длиной, при надавливании буреют. Споры порошок оливково-бурый.

Ножка 5–15 см высотой и 1–3 см толщиной, цилиндрическая или веретеновидная, у основания иногда заостренная, в верхней части белая или кремовая, в нижней части буроватая, у основания синеватая, слегка покрыта бурыми чешуйками.

Мякоть твердая, белая, в ножке и на вершине шляпки розовеет, в основании ножки синее. Вкус приятный, запах грибной.

Этот гриб считается одним из самых вкусных подберезовиков, так как у него твердая и очень вкусная мякоть, очень редко бывает червивым. Пригоден для приготовления самых различных блюд. Можно также сушить.

Грабоник (*Leccinum griseum*)

Подберезовик серый, вязозный, обабок серый

Произрастает в лиственных лесах, в основном под грабом и под орешником. Период плодоношения длительный.

Шляпка диаметром 8–14 см, бывает разных оттенков: желто-бурая, оливково-бурая, серо-бурая, черно-коричневая, черноватая, морщинистая, и бугристая, голая, при сухой погоде обычно растрескивающаяся. Вначале полукруглая, с возрастом подушковидная. Трубочки вначале беловатые или сливочно-кремовые, позже желтовато-серые. Пores закругленные, мелкие, неровные, беловатые серо-желтоватые, с возрастом желто-серые. Споры порошок табачно-бурый.

Ножка цилиндрическая, книзу утолщенная, под шляпкой суженная, сплошная, 5–2 см высотой, продольно-полосчатая, по белому или кремовому фону покрытая темно-коричневыми или черноватыми чешуйками.

Мякоть в шляпке сравнительно мяккая, в ножке волокнистая, беловатая, светло-желтоватая, на срезе сначала становится серо-фиолетовой, позже полностью чернеет. Без особого вкуса и запаха

Хороший съедобный гриб, по своим вкусовым качествам такой же, как и все остальные виды подберезовиков

Подосиновик красный (*Leccinum aurantiacum*)

Осиновик красный, красноголовик

Произрастает в лиственных, преимущественно осиновых, лесах или под одиночными осинами

Шляпка диаметром 4–15 см, красно-оранжевая, темно-красная или кирпично-красная. Вначале слегка бархатистая, матовая и сухая, затем голая. Сначала бывает полукруглая, с прижатым к ножке краем, позже выпуклая и, наконец, подушковидная. Край шляпки бывает тонкий со свисающей по краю кожицей. Трубочки вначале беловатые, позже светло-сероватые с оливковым оттенком. Соединение гимефора с ножкой выемчатое или свободное.

Ножка цилиндрическая или булавовидная, сплошная, 5–18 см высотой и 1,5–5 см толщиной, вначале покрыта белыми чешуйками, позже чешуйки становятся ржаво-бурыми или каштаново-бурыми. Споровый порошок бурый, оливково-бурый, после высыхания табачно-бурый.

Мякоть толстая, мясистая, твердая, белая, на срезе меняет цвет на серо-фиолетовый, позже — на буровато-красный, и, наконец, на серо-черный. С приятным вкусом, без особого запаха.

Съедобный и вкусный гриб универсального использования.

Подосиновик красно-бурый (*Leccinum testaceoscabrum*, *Leccinum versipelle*)

Осиновик красно-бурый

Произрастает в лиственных лесах, чаще всего встречается в березовых рощах. Отличается от осиновика красного тем, что образует микоризу с березой, а не с осинкой.

Шляпка диаметром 6–16 см, вначале оранжевая или желто-оранжевая, в зрелости светлеет, почти охряно-желтая. Сначала нежно бархатистая, матовая и сухая, позже голая, вначале полушаровидная, позже выпуклая, затем подушковидная. Трубочки светло-сероватые. Соединение гимефора с ножкой выемчатое или свободное. Пores закругленные, мелкие, дымчато-серые, в зрелости грязновато-буроватые.

Ножка булавовидная или цилиндрическая, сплошная, 8–20 см высотой, с частыми черными чешуйками на беловатом или сероватом фоне, с возрастом буреющими. Споровый порошок бурый

Мякоть толстая, мясистая, плотная, белая, на срезе цвет меняет на розовато-фиолетовый или серовато-фиолетовый, в основании ножки — на синевато-зеленоватый. С приятным вкусом, без особого запаха

Этот подосиновик особенно ценится потому, что мякоть у него толстая, мясистая, и редко бывает червивая.

Подосиновик белый (*Leccinum percardium*)

Произрастает во влажных, смешанных, преимущественно березовых, лесах.

Шляпка диаметром от 5–15 см, выпуклая, выпукло распростертая, войлочная, белая, светло-серая, бывает с розоватым оттенком. Споровый порошок бурого-охристого.

Ножка высотой до 15 см, часто изогнутая, внизу утолщенная, с белыми буреющими чешуйками.

Мякоть плотная, белая, в основании ножки часто зеленовато-голубоватая; на изломе розовеет, а затем чернеет.

Съедобный и вкусный гриб универсального использования.

Гриб редкий, внесен в Красную книгу России, а потому собирать его не рекомендуется.

Род Масленок (*Stilbus*)

Распространен в основном в областях с умеренным климатом. Имеет характерную шляпку, обычно слизистую и клейкую, «масленую», откуда и произошло название рода. Грибы этого рода — микоризообразователи, произрастают с хвойными породами, редко с лиственными. Большинство грибов обладают отличными вкусовыми качествами

Масленок настоящий (*Stilbus luteus*)

Масленок поздний, осенний, желтый

Произрастает на песчаных почвах, в хвойных лесах. Плодоношение чаще всего происходит большими группами.

Шляпка 4–12 см диаметром, шоколадно-коричневая, желто-бурая, красно-бурая или серо-бурая с фиолетовым

оттенком. Вначале полушаровидная, позже выпуклая, в зрелости подушковидная, в середине иногда имеется тупой мясистый бугорок. Кожица радиально-волоконистая, очень слизистая и легко отделяющаяся от мякоти. Трубочки вначале бледно-желтые, позже темно-желтые, приросшие к ножке. Поры мелкие, у молодых грибов бледно-желтые, позже ярко-желтые, буро-желтые. Споровый порошок бурый.

Ножка цилиндрическая, сплошная, 3–10 см высотой, сверху лимонно-желтая, в нижней части буроватая и продольно-волоконистая. Белое пленчатое покрывало, которое вначале соединяет ножку с краем шляпки, оставляет на ножке кусочки в виде черно-коричневого или фиолетового кольца. Над кольцом ножка мухлистая.

Мякоть в шляпке мягкая, сочная, в ножке слегка волокнистая. Вначале беловатая, позже лимонно-желтая, в основании ножки ржаво-буроватая.

Очень вкусный и легко перевариваемый гриб. Используется для приготовления супов, вторых блюд, маринования. Для сушки не годится, так как содержит много воды.

Сходства с ядовитыми грибами не имеет.

Масленок зернистый (*Suillus granulatus*)

Масленок летний

Произрастает на песчаных почвах в хвойных лесах. Плодовые тела появляются одиночно или большими группами в траве на лесных опушках, вырубках и у лесных дорог.

Шляпка диаметром 5–10 см, вначале красно-бурая или ржаво-красноватая, в зрелости — желто-охряная голая слизистая, кожица легко отделяется от мякоти. У молодых грибов бывает полукруглой, затем выпуклой и позже подушковидной. Трубочки сначала бледно-желтые, позже охряные, буро-желтые, приросшие к ножке. Поры одноцветные с трубочками. У молодых грибов бывают мелкие, в зрелости более крупные (диаметром до 1 мм). На поверхности выделяются белые млечные капельки, которые после высыхания оставляют на трубчатом слое и поверхности ножки бурую зернистость. Споровый порошок желто-бурый.

Ножка цилиндрическая, сплошная, без кольца, 4–6 см высотой, светло-желтая, в верхней части покрыта мелкими бурыми пятнышками. В зрелости у основания буроватая.

Мякоть сначала беловатая, позже с желтоватым оттенком (желтый цвет более интенсивный над трубочками и в ножке), на срезе цвет не меняет. Вкус приятный, запах невыразительный.

Очень вкусный съедобный гриб.

Внешне и по вкусовым качествам очень похож на масленок настоящий. Отличается только отсутствием частного покрывала (гименофор не закрыт пленкой и на ножке нет кольца). Оба вида съедобны и имеют одинаковую пищевую ценность.

Масленок лиственничный (*Suillus grevillei*)

Произрастает в лесах с разными видами лиственницы, с которыми образует микоризу, рядом с деревьями, в траве и на подстилке.

Шляпка диаметром 4–15 см, лимонно-желтая, золотисто-желтая или оранжево-желтая, гладкая, голая, покрыта слоем слизи. Вначале в виде тупого конуса, затем выпуклая, а потом плоско распростертая и подушковидная. Кожица снимается трудно. Трубочки вначале желтые, затем оливково-желтые, приросшие к ножке. Поры вначале округленные, потом граненые. У молодых грибов желтоватые, в зрелости оливково-желтые, буро-желтые, при надавливании появляются коричнево-розовые пятна. Споровый порошок оливково-охристый.

Частное покрывало, которое вначале соединяет край шляпки с ножкой, у ножки желтое, остальная часть желто-бурая, с внешней стороны слегка слизистая. При сухой погоде покрывало засыхает у края шляпки и ножка остается без кольца.

Ножка цилиндрическая или булавовидная, сплошная, 4–10 см высотой, в верхней трети имеется кольцо. Над кольцом ножка лимонно-желтая или золотисто-желтая, часто сетчатая. Под кольцом желто-бурая и продольно-волоконистая.

Мякоть желтая, на изломе слабо буреет, местами розовеющая, в шляпке мягкая и сочная, в ножке (главным

образом в зрелости) твердо-волокнистая. Вкус и запах невыразительные.

Вкусный съедобный гриб, из которого можно приготовить самые разнообразные блюда.

Масленок белый (*Suillus placidus*)
Масленок бледный, мягкий

Произрастает преимущественно в сосновых и смешанных (с сосной) лесах. Плодовые тела растут малыми группами

Шляпка диаметром 5–12 см, вначале беловатая, по краям бледно-желтая, в зрелости местами с фиолетовым оттенком. У молодых грибов выпуклая, затем плоская, в центре иногда вогнутая. Поверхность шляпки гладкая, голая и слегка слизистая. Трубочки 5–11 мм высотой, приросшие к ножке, а иногда слегка нисходящие, вначале беловато-желтые, позже лимонно-желтые, а затем оливково-желтые. Поры мелкие, вначале одноцветные с трубочками. В зрелости обычно оливково-буроватые. После высыхания белых капелек образуется буро-фиолетовая зернистость. Споровый порошок охряный, буро-охрястый

Ножка цилиндрическая, к основанию иногда веретеновидная, сплошная, 3–8 см высотой, без кольца, целиком белая, только сверху под шляпкой желтоватая, в зрелости бывает пятнистая от красно-буро-фиолетово-бурой зернистости.

Мякоть белая над трубочками слегка желтоватая, под кожицей иногда фиолетовая, мягкая и сочная. Вкус и запах невыразительные.

Ценный съедобный гриб, однако очень быстро портится. Рекомендуется собирать только молодые грибы, которые следует перерабатывать немедленно.

Масленок серый (*Suillus aeruginascens*)
Масленок серый лиственничный, масленок синяющий, масленок зеленый, лиственник серый трубчатый

Произрастает в молодых лиственничных лесах, чаще культурных насаждениях лиственницы. Может расти в парках, на опушках. Встречается обычно большими группами летом и осенью (до октября).

Шляпка диаметром от 3 до 6 см, выпуклая, часто с бугорком, серая, с зеленоватым или фиолетовым оттенком, слизистая. Гименофор немного нисходящий по ножке, сначала серовато-белый или пепельно-серый, позднее коричнево-серый, поры трубочек широкие при повреждении зеленеющие. У молодых грибов трубчатый слой закрыт белым покрывалом. Споровый порошок серый.

Ножка высотой до 6 см, серая, с быстро исчезающим широким кольцом.

Хороший съедобный гриб. Употребляется после предварительного отваривания (10–15 минут). Можно мариновать. Перед приготовлением слизистую кожицу со шляпки удаляют, она легко снимается.

Моховик желто-бурый (*Suillus variegatus*)
Моховик болотный

Произрастает на песчаной почве, в хвойных и смешанных лесах, одиночно или небольшими группами.

Шляпка диаметром 5–14 см, вначале полукруглая с подвернутым краем, позже подушковидная. Поверхность вначале оливковая или серо-оранжевая, опушенная, постепенно растрескивается на мелкие чешуйки, исчезающие в зрелости. У молодых грибов серо-желтая, серо-оранжевая, позже буро-красноватая, в зрелости светло-охряная, иногда бывает слегка слизистая. Кожица очень плохо отделяется от мякоти шляпки. Трубочки вначале приросшие к ножке, позже слегка вырезанные, вначале желтые или светло-оранжевые, в зрелости темно-оливковые, на срезах слегка синеватые. Поры вначале мелкие, потом более крупные, серо-желтые, потом светло-оранжевые и, наконец, буро-оливковые, при надавливании слегка синеватые. Споровый порошок оливково-бурый.

Ножка цилиндрическая или булавовидная, 3–9 см высотой, гладкая, лимонно-желтая или более светлого оттенка, в нижней части бывает оранжево-бурная или красноватая.

Мякоть твердая, светло-желтая, светло-оранжевая, над трубочками и под поверхностью ножки лимонно-желтая, в основании ножки буроватая, на срезах местами слегка синеватая. Без особого вкуса; с запахом сосновой хвои

Вкусный съедобный гриб. Молодые плодовые тела лучше всего мариновать. При тепловой обработке темнеет.

Козлик (*Suillus bovinus*)
Масленок сухой, решетник

Произрастает в сосновых лесах. Чаще всего встречается на песчаных почвах, под соснами. После сильных проливных дождей появляются большими группами.

Шляпка диаметром 3–8 см, от светло-желто-бурой до красно-охряной, гладкая, голая, при сырой погоде слизистая. Вначале выпуклая, позже плоская, изредка в центре вогнутая. Кожинка легко отделяется от мякоти шляпки маленькими лоскутками. Трубочки вначале серовато-желтоватые, позже желтые и, наконец, буроватые, 6–10 мм высотой, обычно присосные к ножке, а иногда слегка нисходящие. От мякоти шляпки трубочки отделяются трудно, поры вначале неправильной формы (в виде лабиринта), позже радиально удлинненные, граненные, одного цвета с трубочками, в зрелости бывают темно-оливково-бурые. Споровый порошок светло-бурый.

Ножка цилиндрическая, сплошная, книзу утолщенная, 3–10 см высотой и 0,5–2 см толщиной, в верхней части желтоватая, ржаво-охряная, продольно-волокнистая, у основания буроватая или красноватая.

Мякоть в шляпке плотная и светло-желтая, в ножке бывает волокнистая и красно-бурая. Вкус слегка кисловатый, запах невыразительный.

Съедобный гриб, однако более низкой категории, чем другие виды маслят. Лучше всего использовать для маринования. При тепловой обработке сильно темнеют.

Грибы очень быстро чернеют.

Перечный гриб (*Suillus piperatus*)
Масленок перечный

Растет на песчаных почвах, в хвойных лесах, преимущественно сосновых.

Шляпка выпуклая, гладкая, слегка клейкая, рыжеватая с ржавым оттенком, толстая и мясистая, диаметром 2–6 см. Гименофор красно-коричневого, кирпичного цвета, трубочки узкие. Споровый порошок желто-бурый.

Ножка рыжеватая, до 7 см высотой, 0,5–1,5 см толщиной, к основанию часто суженная или изогнутая, гладкая.

Мякоть желтая, с острым, жгучим вкусом, без особого запаха, на изломе слегка краснеет.

Несъедобный или условно съедобный гриб.

Известно, что после длительного отваривания жгучий вкус перечного гриба исчезает, и тогда его можно солить или мариновать. Порошок, приготовленный из высушенных и растертых плодовых тел, можно использовать как заменитель черного молотого перца.

Семейство Шишкогрибовые
(*Strobilomycetaceae*)

Род Тилопил (*Tylopilus*)
Желчный гриб (*Tylopilus felleus*)
Ложный белый гриб, горчак

Произрастает в хвойных и смешанных лесах, чаще всего на песчаных почвах.

Шляпка диаметром 5–12 см, светло-буроватая, желто-буроватая или темно-бурая, гладкая, вначале бархатистая и матовая, сухая, в зрелости голая. Полукруглая, позже выпуклая, с возрастом подушковидная, центральная, а иногда эксцентрическая. Трубочки вначале белые, позже серовато-розовые, с возрастом грязно-розовые, 1,5–2 см длиной. Соединение гименофора с ножкой выемчатое или свободное. Пores закругленные, граненные, мелкие, вначале белые, позже розоватые, с возрастом розовые, при надавливании буреют.

Ножка вначале клубневидная, позже булавовидная или цилиндрическая, центральная или эксцентрическая, 5–12,5 см высотой и 1–2,5 см толщиной, сверху беловатая или сливочно-желтая, остальная часть желтоватая или охряно-желтая, с бурым сетчатым узором. Ребра сетки сравнительно толстые и выпуклые, так что сетка очень заметна.

Мякоть упругая, белая, на срезе цвет не меняет. Вкус сладковатый, позже очень горький, без особого запаха. Споровый порошок розовый, розовато-коричневый.

Несъедобный очень горький гриб. Даже несколько долек желчного гриба, случайно попавших в еду, делают блюдо горьким.

Желчный гриб можно спутать с сетчатой формой белого гриба. Их трудно различить. Желчный гриб в зрелом

сти имеет трубочки и поры розового цвета. У сетчатой формы белого гриба в зрелости трубочки и поры зеленовато-желтого цвета. Молодые грибы обоих видов имеют белые поры, чтобы определить вид рекомендуется попробовать мякоть на вкус

Семейство Гиродонтовые (*Gyrodontaceae*)

Род Гиропорус (*Gyroporus*)

Гиропорус синеволный (*Gyroporus cyanescens*)

Синяя, гирофор березовый

Встречается на песчаной почве в лиственных и смешанных (с березой, дубом) лесах, одиночно, редко. Чаше встречается в южных областях.

Шляпка диаметром 5–10 см полушаровидная, выпуклая, плосковыпуклая, сухая, матовая, мелкочешуйчатая, бледная, грязно-белая, серо-желтая, буроватая. При надавливании быстро синее.

Трубчатый слой мелкопористый, свободный, белый, позднее — желтоватый, от прикосновения синее. Споровый порошок желтый.

Ножка длиной 5–8 см, толстая, утолщенная к основанию, в самом низу иногда утонченная, серовато-буроватая, одного цвета со шляпкой, при надавливании синее. Кольца нет, но гладкий верх ножки резко отделяется от остальной слабоопушенной части.

Внутренность ножки выполненная, позднее — ячеистая, почти полая.

Мякоть хрупкая, белая, кремовая, с грибным запахом, на срезе быстро и сильно синее.

Малоизвестный съедобный гриб высоких вкусовых качества. Употребляется после предварительно отваривания (10–15 минут) свежим, соевым и маринованным. Можно сушить.

Гриб редкий, внесен в Красную книгу России, а потому собирать его не рекомендуется

Семейство Мокруховые (*Gomphidiaceae*)

Род Мокруха (*Gomphidius*)

Мокруха еловая (*Gomphidius glutinosus*)

Мокруха клейкая

Произрастает в хвойных и смешанных с елью лесах, во мху, на еловой подстилке, под кустарниками. Образует мицелий с елью (реже с сосной).

Шляпка диаметром 4–8 (13) см, сначала выпуклая, с опущенным краем, позднее распростертая, иногда слабо вдавленная, гладкая, вся покрытая толстым прозрачным слизистым частным покрывалом, серо-лилово-коричневая, серо-коричневая с фиолетовым оттенком, позднее со светлым краем, иногда с серными пятнами

Пластинки нисходящие, редкие, сероватые, позднее с черными пятнами, бурые

Споровый порошок оливково-бурый

Ножка длиной 5–8 см, цилиндрическая, с толстым слизистым кольцом, белая, беловатая, в основании ярко-желтая

Мякоть мясистая, упругая, мягкая в шляпке, светлая, в основании ножки желтая

Хороший съедобный гриб. Употребляется после предварительного отваривания (10–15 минут). Можно заготавливать соевым, маринованным. При тепловой обработке сильно темнеет до черно-фиолетового цвета.

Перед приготовлением кожицу вместе со слизистым покрывалом очищают ножом, подцепив с краю, движением к центру шляпки. Пальцы от этого чернеют, но легко отмываются. Мокрухи — сильно пачкающие грибы, от соприкосновения с ними в корзине могут почернеть все остальные грибы. Поэтому их лучше собирать в отдельный пакет

Мокруха розовая (*Gomphidius roseus*)

Растет в сосновых лесах, в молодых сосняках или на влажных почвах, одиночно и небольшими группами.

Шляпка маленькая, диаметром 3–5 см, сначала выпуклая, позднее — распростертая, часто с поднятым, волни-

тым краем, слизистая, серо-розовая, выцветающая, особенно в середине

Пластинки нисходящие, редкие, сначала белые, прикрытые слизистым паутинистым покрывалом, позднее — серые, темно-серые с пурпурным оттенком. Споровый порошок черный.

Ножка длиной 2–4 см, цилиндрическая, сплошная, со слизистым кольцом, белая, светлая, розоватая, в основании — буроватая.

Мякоть светлая, белая, в основании ножки розоватая
Хороший съедобный гриб. Употребляется после предварительного отваривания (10–15 минут). Можно заготавливать соленым, маринованным.

Мокруха пурпуровая (*Gomphidius rutilus*)

Мокруха блестящая, мокруха слизистая

Произрастает в сосновых и смешанных с сосной лесах, одиночно и небольшими группами. Образуется микоризу с сосной. Иногда встречается одновременно с масленком зернистым

Шляпка диаметром 3–8 см, сначала округло-коническая, позднее — выпуклая, бугорчатая, с завернутым краем, гладкая, клейкая в сырую погоду. Молодые грибы покрыты липким паутинистым чехлом. Цвет шляпки рыже-красно-коричневый, с желтоватым, серым или лиловым оттенком, выцветающий.

Пластинки нисходящие, примерно одного цвета со шляпкой или серо-розовые, позднее буро-коричневые. Споровый порошок оливково-черный.

Ножка длиной 5–7 см, цилиндрическая, потом часто суженная к основанию, продолговато-волокнистая, с темным исчезающим кольцом, желтоватая, одного цвета со шляпкой, с красноватым оттенком, в основании желтоватая.

Мякоть мясистая, мягкая, в ножке волокнистая, желто-розовая, буроватая, в основании яркая желто-оранжевая.

Хороший съедобный гриб. Употребляется после предварительного отваривания (10–15 минут). Можно заготавливать соленым, маринованным

После тепловой обработки темнеет до пурпурного цвета.

Семейство Свинушковые (*Paxillaceae*)

Род Свинуха (*Paxillus*)

Свинушка толстая (*Paxillus atrotomentosus*)

Свинушка черная

Произрастает в конце лета — осенью (до ноября) на пнях, корнях, стволах, валежнике хвойных деревьев (сосны, ели), реже на лиственных деревьях и почве, одиночно и небольшими группами

Шляпка диаметром 5–10 см, до 30 см у крупных экземпляров, выпуклая, потом распростерто-вогнутая, языковидная, сухая, бархатистая, с завернутым краем, охряно-коричневая, оливково-бурая.

Пластинки нисбегающие, средние, с перемычками, желтовато-охряные, при надавливании темнеют. Споровый порошок желто-коричневый.

Ножка длиной 5–7 см, эксцентричная, боковая, центральная, цилиндрическая или расширенная, часто изогнутая, плотная, бархатистая, бурая, черно-коричневая.

Мякоть мясистая, суховатая, желтоватая, на срезе темнеет, горьковатая.

Условно съедобный гриб. Допускается применение в пищу после предварительного отваривания (20–30 минут, * отвар следует слить). Последнее время вместе со свинушкой тонкой считается несъедобным грибом. Отличия от свинушки тонкой незначительные: шляпка толстой свинушки более темная и мясистая. Отличительный признак — черно-бурая бархатистая ножка (у тонкой свинушки — гладкая)

Свинушка тонкая (*Paxillus involutus*)

Свинушка тонконогая, свиное ухо, дупцы

Свинушка тонкая растет в разнотравных лесах, ольшаниках, на местах бывших лесозаготовительных работ, около старых муравейников, около пней, редко на стволах деревьев. Встречается во влажных, тенистых местах, группами-семьями и одиночно. Свинушка тонкая — довольно урожайный вид. Появляется там, где в грунте имеются остатки древесной растительности: в садах, огородах, на дачных участках, по обочинам дорог, на отвалах и откосах мелноративных канав, на расчищенных лугах и т. п.

Это один из видов грибов, который первым появляется на вырубках, когда многие виды из-за нарушения нормальных условий обитания исчезают на долгие времена.

Шляпка диаметром 3–12 см, у крупных экземпляров до 25 см, сначала выпуклая с завернутым войлочным краем, потом — плоская, вдавленная, слабо воронковидная, иногда эксцентричная, с опущенным часто волнистым, краем, сухая, бархатистая (в сырую погоду — блестящая, липкая). Цвет охряно-коричневый или оливково-коричневый, при надавливании темнеет.

Пластинки нисходящие, средние, охряно-коричневые, светлее шляпки, при надавливании темнеют. Споровый порошок бурый.

Ножка короткая, длиной 2–6 см, центральная или слабо эксцентрическая, цилиндрическая, часто суженная к основанию, гладкая, охряно-оливковая, светлее шляпки.

Мякоть плотная, мягкая, позднее рыхлая с кислым вкусом, желтовато-коричневая, на срезе быстро темнеет, часто, особенно в сухую погоду, червивая.

Непригодный в пищу вид. В настоящее время отнесен к ядовитым грибам. Ранее относился к условно съедобным грибам сладкого вкуса, среднего качества, а в молодом возрасте — даже хорошего, его жарили, солили.

Гриб опасен при регулярном многократном употреблении. Свинуха образует в организме человека накапливающиеся антитела, способные разрушать эритроциты. Отравление может наступить через неопределенное время, которое зависит от количества накопленных антител и индивидуальных особенностей человека. Как правило, в итоге нарушаются функции печени и почек. Употреблять в пищу не рекомендуется.

Семейство Моховиковые (*Xerocomaceae*)

Род Моховик (*Xerocomus*)

Польский гриб (*Xerocomus badius*, *Xerocomus spadiceus*)

Коричневый гриб, панский гриб, каштановый моховик

Произрастает в хвойных и лиственных лесах

Шляпка диаметром 5–15 см, каштаново-бурая, темно-

бурая, в зрелости часто красно-бурая, гладкая, вначале слегка бархатистая, позже голая, сухая, в сырую погоду слегка клейкая. У старых экземпляров кожицу можно удалить, отрывая ее по частям. Вначале полукруглая, затем выпуклая, позже подушковидная. Трубочки вначале светло-кремовые, потом светло-желтые, с возрастом оливково-желтые, зеленоватые, на срезе синеют, приросшие у ножки или вырезанные. Поры у молодых плодовых тел мелкие и белые, светло-желтые, с возрастом более крупные, зелено-желтые или оливково-зеленые, при надавливании синеют. Споровый порошок оливковый, оливково-бурый.

Ножка почти цилиндрическая, часто к середине утолщенная, 4–12 см высотой, на оливково-буром фоне бурая, волокнистая, часто бывает целиком бурая, при надавливании иногда синее.

Мякоть плотная и твердая; кремовая, светло-желтоватая, на изломе синее. Без особого вкуса, запаха грибной.

Съедобный вкусный гриб. По питательным качествам близок к еловой форме белого гриба. Используется для приготовления всевозможных блюд, годится также для сушки и маринования.

Моховик зеленый (*Xerocomus subtomentosus*)

Произрастает в лиственных и смешанных лесах, чаще всего в дубовых.

Шляпка диаметром 4–10 см, желтая, желто-бурая или оливково-охряная, оливково-бурая, слегка бархатистая, опушенная, сухая, матовая, в сухую погоду иногда растрескивается. Вначале полукруглая, позже выпуклая, в зрелости подушковидная. Трубочки вначале яркие, хромо-желтые, у старых грибов зеленовато-желтые или оливково-буроватые длиной, вначале приросшие к ножке или слегка нисходящие. Соединение гименофора с ножкой в зрелости бывает выемчатое или свободное. Поры ярко-желтые, позже зеленовато-желтые, в зрелости желто-бурые или буровато-оливковые, крупные и травяные, при надавливании у старых экземпляров иногда синее. Споровый порошок буро-оливковый.

Ножка цилиндрическая, книзу суженная, 6–10 см высотой, поверхность заметно продольно-ребристая, желтая, желто-бурая или красно-бурая.

Мякоть в шляпке маслянисто-мягкая, белая или кремовая, в ножке твердо волокнистая и желтая, при сырой погоде на срезе слегка синее (в основном в шляпке). Вкус приятный, запах слегка фруктовый

Вкусный съедобный гриб. Используется для приготовления различных блюд, а также для сушки. Высушенные дольки светло-желтого цвета. Перед приготовлением кожуцу снимают ножом.

Моховик трещиноватый (*Xerocomus chrysenteron*)
Моховик лестный, желтомаясий

Произрастает в смешанных лиственных лесах.

Шляпка диаметром от 3 до 10 см, полушаровидная, затем выпуклая, сухая, войлочная, желто-оливковая, серая, коричневая, красно-коричневая. Кожина шляпки растрескивается на кусочки, между которыми видна мякоть. Гименофор желтый, яркий, поры довольно широкие, при надавливании синеют. Споровый порошок буроватый

Ножка высотой до 8 см, толщиной 1–2 см. Часто изогнутая, суженная к основанию, желтовато-буроватая, у основания красная.

Мякоть белая и красноватая, слабо синееющая на изломе.

Вкусный съедобный гриб.

Семейство Лисичковые (*Cantharellaceae*)

Род Лисичка (*Cantharellus*)
Лисичка настоящая (*Cantharellus cibarius*)
Лисичка желтая, обыкновенная, летушки

Произрастает по всей лесной зоне страны, преимущественно в центральных и западных районах. Растет в хвойных и смешанных лесах большими группами, особенно обильно в дождливое лето. Плодоношение в течение длительного времени.

Шляпка диаметром до 10 см, мясистая, сначала выпуклая или плоская, с завернутым краем, потом воронкообразная, с сильно волнистым краем, гладкая, яично-желтого цвета.

Ножка длиной до 6 см, толщиной до 2 см, желтая, ровная, сплошная, гладкая, голая, расширяется кверху, переходя в шляпку.

Мякоть плотная, сухая, резинистая, упругая, желтовато-беловатая, с сильным ароматным запахом, напоминающим запах сухофруктов, и острым вкусом, гриб почти никогда не бывает червивым. Пластинки низбегающие на ножку, редкие, толстые, в виде складок, желтые. Споровый порошок бледно-желтый.

Сходство имеет с лисичкой ложной, или кокошкой, которая отличается от обыкновенной красновато-оранжевым цветом, более круглой шляпкой и полую ножкой. Раньше этот гриб считался ядовитым, сейчас считается условно съедобным.

Также имеет сходство с ежовиком желтым (*hydnum repandum*), но его легко отличить по форме гименофора (шпицы, а не пластинки).

Ядовитых двойников не имеет.

Съедобный вкусный гриб. Употребляется в вареном, сушеном, жареном, соленном и маринованном виде. Лисички можно консервировать в соленном растворе (тузлуке). В маринаде и засоле цвет гриба сохраняется, чуть буреет. Лисички богаты микроэлементами, особенно цинком. Имеют лечебные свойства — содержат вещества, губительные для возбудителей гнойных заболеваний

Лисичка воронковидная (*Cantharellus tubaeformis*)
Лисичка ворончатая, лисичка трубковидная, Желтая ножка, зимняя лисичка

Произрастает преимущественно в хвойных, но также и в смешанных лесах северной умеренной зоны, во влажных местах на кислых неплодородных почвах и торфяниках, иногда на замшелой древесине. Встречается, как правило, очень большими группами (иногда до нескольких сотен грибов). Плодоношение позднее, продолжительное, с середины сентября до самых морозов

Шляпка диаметром 2–5 см, тонкомясистая, с сухой, чуть волокнистой поверхностью, коричневая, желто-коричневая или оливково-бурая, бледнеющая в сухую погоду и к старости. У молодых грибов шляпка куполообразная или ровная, с возрастом становится все более воронковидной

с вдавленным центром. Края шляпки тонкие, неравномерно извилистые, свешивающиеся вниз у зрелых грибов иногда изрезанные, лопастные.

Пластинки узкие, желтовато-серые, складчатые, нисходящие. Цветовой переход между ножками и шляпкой относительно резкий.

Ножка длиной 3–7 см, желтого или грязно-желтого цвета, тонкая, гладкая, часто приплюснутая, с полостью, которая часто открывается в центре шляпки.

Мякоть очень тонкая, упругая или слегка хрящеватая, светло-желтая. Запах отсутствует или слабый, приятный. Вкус от мягкого до немного острого.

Съедобный гриб. Не требует предварительного отваривания. Благодаря тонкой мякоти гриб очень удобен для сушки. У старых грибов появляется неприятный привкус.

Семейство Рогатиковые, или Клавулиновые (*Clavariaceae*)

Род Рамария (*Ramaria*)

Рамария золотистая (*Ramaria aurea*)

Рогатик золотистый, желтый

Встречается в лиственных, реже в хвойных лесах

Плодовое тело высотой до 10 см и 10 см диаметром, кустистое, разветвленное со стройными вертикально-прямыми веточками, желтого, золотисто-желтого вплоть до оранжевого цвета. Споровый порошок охряный.

Мякоть резиновая, светлая, без запаха.

Условно съедобный гриб низкого качества. Употребляется после предварительно отваривания (10–15 минут, отвар следует слить). Впрок не заготавливается.

Рамария желтая (*Ramaria flava*)

Рогатик желтый, Коралл желтый

Растет на земле в лиственных, хвойных и смешанных лесах в августе — сентябре, группами и одиночно.

Плодовое тело достигает в высоту 15–20 см, в диаметре 10–15 см. Из толстого белого основания растут многочисленные разветвленные густые кустообразные ветки, имеющие цилиндрическую форму. Часто у них по две тупые

верхушки и неправильно усеченные концы. Плодовое тело имеет все оттенки желтого цвета. Под ветками, ближе к основанию цвет серно-желтый. При нажатии окраска меняется на винно-коричневую.

Мякоть влажная, грязно-белая, в основании мраморная, цвет не меняет. Снаружи основание белое, с желтоватым оттенком и красноватыми пятнами разной величины. Запах приятный, немного отдаст травой, вкус слабый. Верхушки старых грибов горьковатые. Споровый порошок охряно-желтый.

Считается съедобным грибом. Употребляется после предварительно отваривания (10–15 минут, отвар следует слить). Впрок не заготавливается.

При употреблении ее в пищу необходимо принимать определенные меры предосторожности. Прежде всего, собирать следует только молодые экземпляры и использовать основание, так как веточки горчат. Зрелые грибы и вовсе не съедобны из-за горького вкуса.

В целом коралловые хорошие, съедобные грибы, но среди них встречаются также и ядовитые.

Рогатик Иквала (*Ramaria Invalii*)

Рамария обыкновенная, рогатик еловый

Встречается на подстилке в хвойных лесах, группами, образуя ряды, линии или «ведьмины круги».

Плодовое тело высотой 2–7 (10) см и шириной 2–5 см, кустистое, разветвленное со стройными вертикально-прямыми веточками, бледно-охряного или охряно-коричневого цвета. Споровый порошок охряный.

Мякоть хрупкая, позднее резиновая, светлая, без запаха.

Условно съедобный гриб низкого качества. Употребляется после предварительно отваривания (10–15 минут, отвар следует слить). Впрок не заготавливается.

Род Клавулина (*Clavulina*)

Клавулина гребенчатая (*Clavulina cristata*)

Рогатик гребенчатый

Растет в лиственных (с березой), чаще хвойных и смешанных лесах, на опаде, на почве, в траве, встречается одиночно и группами.

Плодовое тело 3–5 см, высотой кустистое, отдельные веточки до 10 см, разветвленное с заостренными веточками, с лопастными плоскими гребенчатыми верхушками, белого или кремового (реже желтоватого) палевого цвета. Основание образует короткую плотную ножку 1–3 см высотой. Споровый порошок белый.

Мякоть светлая, хрупкая без особого запаха, иногда с горьким послевкусием.

Несъедобный гриб. Сохраняет после приготовления горький привкус.

Клаулула морщинистая (*Clavulina rugosa*)
Коралл беловатый

Встречается в хвойных лесах, среди мхов, одиночно и небольшими группами.

Плодовое тело 5–8 см, отдельные веточки до 15 см высотой, слабокустистое, разветвленное от общего основания, иногда рогоподобное, с гладкими и морщинистыми немногочисленными толстыми (толщиной 0,3–0,4 см) веточками, сначала с заостренными, позднее с туповатыми, округлыми окончаниями, белое, кремовое, реже желтоватое, в основании грязно-буроватое.

Мякоть светлая, хрупкая, без особого запаха.

Условно съедобный гриб низкого качества. Употребляется после предварительного отваривания (10–15 минут, отвар следует слить). Впрок не заготавливается. Есть мнения, что гриб несъедобен.

Семейство Ежовиковые (*Hydniaceae*)

Род Гиднум (*Hydnum*)
Ежовик желтый (*Hydnum repandum*)
Ежовик выемчатый

Произрастает в лиственных и в хвойных лесах, в траве или мху, реже одиночно, чаще группами, рядами образует «ведьмины круги».

Шляпка диаметром 5–15 см, выпуклая, выпукло-вогнутая, волнистая, неровная, часто с неправильными краями, сухая, от светло-охряной до рыже-оранжевой, в сухую погоду выцветающая до белой. Гименофор представляет

собой густо расположенные мелкие, светло-кремовые легко отделяющиеся шляпки, слегка нисходящие на ножку. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 2–6 см, цилиндрическая или округлая, центральная или эксцентрическая, сплошная, светлая, желтоватая.

Мякоть плотная, ломкая, мясистая, светлая, без особого запаха, с возрастом твердеет и слегка горчит.

Съедобный гриб, преимущественно в молодом возрасте. Употребляется после предварительно отваривания (20–25 минут, отвар следует слить). Возможный привкус горечи при горячей обработке исчезает. Особенно хорош при обжаривании. Пригоден к консервации, сушке. Для сушки подходят только молодые грибы, так как вкусовые качества старых грибов при сушке заметно ухудшаются.

Лучший способ хранения — замораживание свежих, жареных в небольшом количестве жира или отваренных в собственном соку грибов.

**Ежовик красновато-желтый (*Hydnum rufescens*,
Hydnum repandum var. *rufescens*)**
Ежовик желтый, краснеющий

Произрастает в лиственных и смешанных лесах, в траве, на листовом опаде, во мху, группами.

Шляпка диаметром 3–5 см, меньше, чем у ежовика желтого, выпуклая, выпукло-вогнутая, волнистая, неровная, часто с неправильными изогнутыми тонкими краями, центральная или эксцентричная, сухая, тонкая, матовая, желто-оранжевая, рыжевато-оранжевая, в сухую погоду выцветающая.

Гименофор шиповатый, состоит из густых хрупких светлых кремовых или рыжеватых шипиков, слегка нисходящих на ножку. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 2–4 см, цилиндрическая или округлая, центральная или реже — эксцентрическая, сплошная, светлая, желтоватая, рыженатая.

Мякоть хрупкая, светлая, без особого запаха, с возрастом твердеет, особенно в ножке.

Съедобный гриб, преимущественно в молодом возрасте. Используется после предварительно отваривания (20–25 минут, отвар следует слить).

Под Саркодон (*Sarcodon*)
Ежевик пестрый (*Sarcodon imbricatum*)

Ежевик чешуйчатый, ежевик черепитчатый, курочка, гриб-ястребок

Произрастает на песчаных почвах в хвойных (чаще сосновых) лесах, а также в более сырых местах. Ежевик пестрый чаще всего встречается в виде рядов, дуг, большими группами. Одной хорошей группы ежевиков пестрых достаточно, чтобы набрать полную корзину грибов.

Шляпка диаметром 5–15 см, плоско-выпуклая или вдавленная, с загнутым краем, сухая, серо-коричневая с темными, черепитчатыми крупными отстоящими чешуйками. Гименофор состоит из крупных (длиной около 5 мм) ломких, конических сероватых шпигов, нисходящих на ножку. Споровый порошок бурый

Ножка толстая, длиной 2–5 см, цилиндрическая или с расширенным основанием, редко эксцентрическая, сплошная, буроватая, иногда с фиолетовым оттенком, у основания темная

Мякоть плотная, сероватая, со специфическим лакричным запахом и чуть горьковатым вкусом, у старых грибов сухая и твердая. Вкус у старых грибов горький.

Хороший съедобный гриб после предварительного отваривания. Молодые грибы можно жарить и без отваривания, но тогда блюдо будет обладать острым вкусом. Чаще употребляется соленным и маринованным.

Внешне ежевик пестрый несколько схож с более редким видом — ежевиком шероховатым (*Sarcodon scabrosus*), у которого основание ножки красно-бурое или черно-синее. Гриб несъедобный, обладает жгуче-едким вкусом.

Семейство Паутинниковые, или Кортинариевые (*Cortinariaceae*)

Семейство Паутинниковых очень многочисленное. Известно более 500 видов, встречаются в различных типах леса; многие виды — микоризообразователи.

Род Паутинник — один из самых многочисленных и самых малоизученных. Паутинники в большинстве своем средние и довольно крупные грибы, мясистые или рыхлые,

со специфическим неприятным запахом, который практически не вываривается и дает неприятное послевкусие. Отличительными признаками также являются паутинистое частное покрывало (называемое кортиной), хорошо заметное у молодых грибов, и волокнистые концентрические пояски на ножке (остатки покрывала).

Среди паутинников есть съедобные, довольно вкусные грибы, но есть и смертельно ядовитые. Отравления паутинниками сложное, проявляется после длительного (до 3 недель) скрытого периода, к этому времени лечение уже затруднено и малоэффективно. Ядовитые паутинники часто трудно определяемы. Поэтому собирать следует только хорошо известные паутинники, преимущественно желтоватой и желто-коричневой окраски.

Род Паутинник (*Cortinarius*)
Паутинник кроваво-красный (*Cortinarius sanguineus*)

Встречается в хвойных лесах, во влажных местах на кислых почвах.

Шляпка 1–5 см в диаметре, вначале выпуклая, затем почти плоская, сухая, шелковисто-волокнистая или чешуйчатая, темно-кроваво-красная; кортина кроваво-красная. Пластинки приросшие зубцом, частые, узкие, темно-красные. Споровый порошок коричневого.

Ножка 3–6 см, цилиндрическая или утолщенная книзу, часто изогнутая, одноцветная со шляпкой или немного темнее, у основания может быть в оранжевых тонах, войлочно-опушенная

Мякоть темно-красного цвета, в ножке немного светлее, с редечным запахом, горьковатая на вкус.

Гриб ядовит.

Паутинник браслетчатый (*Cortinarius armillatus*)
Паутинник красный

Произрастает в хвойных и смешанных лесах (с березой), во влажных местах, на краю болот, во мху, группами и одиночно.

Шляпка диаметром 4–10 см, сначала колокольчатая, почти полушаровидная, затем выпукло-распростертая, иногда с низким бугорком, сухая, шелковистая с многочис-

ленными мелкими красными чешуйками на бледно-красновато-коричневом фоне, с красноватым краем от остатков покрывала с более красноватой серединой

Пластинки редкие, широкие, приросшие зубцом, с неровными краями, коричневатые, позднее с ржавым оттенком от спорового порошка. Паутинистое покрывало коричневато-розоватое. Споровый порошок ржаво-бурый.

Ножка длиной 5–10 см, цилиндрическая, расширенная к основанию, у молодых грибов покрыта красноватым войлочным налетом, позднее — с яркими красноватыми извилистыми широкими войлочными поясками, внизу красновато-коричневая.

Мякоть плотная, желтовато-бурая, затем более темная, красноватая, со слабым неприятным, затхлым запахом. Ножки жесткие, волокнистые.

Сведобный гриб среднего качества. Употребляется свежим после предварительного отваривания (20–25 минут, отвар следует слить) во вторых блюдах и маринованным. Собирают молодые грибы с нераскрывшейся шляпкой, они более упругие и имеют менее неприятный запах. После отваривания мякоть сильно темнеет до черно-бурой, запах почти полностью исчезает. Молодые грибы пригодны для сушки.

Имеет сходство с ядовитым паутинником красивейшим, от которого отличается отсутствием острого бугорка на шляпке и яркими красными поясками.

Паутинник желтый (*Cortinarius triumphans*)

Паутинник триумфальный, приболотник желтый

Растет в лиственных (с березой, дубом), смешанных и хвойных (ельно-березовых, сосновых) лесах, в светлых местах, в траве и на подстилке. Чаще группами.

Шляпка диаметром 5–10 (15) см, сначала полушаровидная, закрытая снизу плотным покрывалом, затем выпукло-распростертая, позднее распростертая, иногда с волнистым краем, в сырую погоду клейкая, желто-охряная, темно-желтая, с более темной серединой и светлыми краями. Часто имеются прижатые чешуйки в центре темнее основного цвета, коричневатые остатки покрывала по краю. Пластинки частые, широкие, приросшие зубцом, с неровным краем, сначала серо-голубоватые, бледно-охряные,

края более светлого цвета. Споровый порошок ржаво-бурый. Паутинистое покрывало беловатое.

Ножка длиной 5–12 см, с пленчатыми или крупночешуйчатыми поясками (характерный признак), цилиндрическая, расширенная к основанию, сухая, иногда утолщенная или немного вздутая внизу. сплошная внутри, желтовато-беловатая, сверху с волокнистым кольцом от частного покрывала, ниже с несколькими желто-охряными пленчатыми и крупночешуйчатыми, отстающими поясками.

Мякоть толстая, плотная, в шляпке мягкая, светлая, желтоватая, с приятным грибным запахом

Вкусный сведобный гриб, самый вкусный среди паутинников. Употребляется свежим после предварительного отваривания (10–15 минут, отвар следует слить) во вторых блюдах, соленым, маринованным. В процессе приготовления меняет цвет на коричневый. Молодые грибы можно сушить.

Паутинник обыкновенный (*Cortinarius trivialis*)

Растет в лиственных, смешанных (с березой, осинкой, ольхой), реже в хвойных, лесах, в достаточно влажных местах, одиночно или небольшими группами.

Шляпка диаметром 3–8 см, сначала полушаровидная, колокольчатая с загнутым краем, затем выпуклая, распростертая, с широким низким бугорком, слизистая. Цвет изменчивый бледно-желтый, с оливковым оттенком, желтовато-коричневый, с более темной красновато-коричневой серединой и светлым краем.

Пластинки частые, широкие, приросшие или приросшие зубцом, сначала беловатые, затем бледно-охряные, позднее ржаво-коричневые. Споровый порошок бурый. Паутинистое покрывало слабое, беловатое, слизистое.

Ножка длиной 5–10 см, цилиндрическая, слегка расширенная, иногда суженная к основанию, плотная, беловатая, иногда с фиолетовым оттенком, в основании буроватая, с желто-коричневыми или бурными концентрическими волокнистыми поясками — сверху от паутинистого покрывала и у основания еще несколько слабых поясков.

Мякоть плотная, светлая, беловатая, в основании ножки буроватая, со слабым неприятным запахом или без особого запаха.

Несъедобный гриб, пищевые свойства не изучены. По другим данным, гриб съедобен, однако рисковать и пробовать не рекомендуется

Паутинник козий (*Cortinarius traganus*)
Паутинник козлиный, паутинник воюющий

Растет в хвойных (с сосной) и смешанных лесах, во влажных местах, во мху

Шляпка диаметром 4–10 см, сначала полушаровидная, затем выпуклая, распростертая с опущенным краем, толстая, мясистая, сухая, гладкая, по краю слабоволокнистая, сначала бело-фиолетовая, лиловая, довольно яркая, затем выцветает до бледно-охристой, кожаной, серовато-коричневатой, с более светлой серединой

Пластинки редкие, толстые, широкие, приросшие, сначала желтоватые с пурпурным оттенком, затем коричнево-ржавые. Споровый порошок коричневый.

Ножка длиной 5–10 см, с толстым клубеньком в основании, плотная, гладкая, сначала лиловая, сине-фиолетовая, затем выцветает до бледно-лиловой, в основании охристо-коричневатая, с волокнисто-паутинистым фиолетовым или буроватым пояском.

Мякоть толстая, мясистая, желтоватая, в основании ножки ржаво-бурая, с сильным неприятным запахом (ацетилена) и горьким вкусом

Несъедобный гриб. Похож на съедобную рядовку фиолетовую, отличается от нее неприятным запахом, паутинистым покрывалом или поясками на ножке и ржавым цветом спорового порошка (у рядовки порошок светлый розоватый).

Паутинник особеннейший (*Cortinarius speciosissimus*)

Встречается в смешанных лесах, особенно в сосновых лесах с черничником, в заболоченных сфагновых лесах, по окраинам болот и в других сырых местах.

Шляпка диаметром 3–12 см с тусклой поверхностью и бугорком в центре. Мелкочешуйчатая, от желто-красно-бурого до медно-красного с оранжевым оттенком цвета.

Пластинки широкие, редкие, одного цвета со шляпкой. Ножка тонкая, утолщающаяся к основанию, желто-

красно-бурая. В нижней части ножки несколько неясных светлых, желтоватых поясков, которые от прикосновения легко разрушаются. Мякоть красновато-желтая, светлая. Запах слабый, напоминает запах сырого картофеля или редиса (лучше чувствуется на срезе). Вкус приятный

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТЫЙ ГРИБ! Подобен бледной поганке. Прием в пищу даже небольшого кусочка может быть опасным для жизни

Род Галерина (*Galerina*)
Галерина ядовитая (*Galerina marginata*)
Галерина окаймленная

Растет на мшистой гниющей древесине хвойных и лиственных пород, во влажных местах, у болот, небольшими группами и одиночно.

Шляпка диаметром 2–3 см, сначала колокольчатая, полушаровидная, закрытая снизу плотным волокнисто-пленчатым покрывалом, интенсивно охряно-рыжая, затем выпуклая, выпукло-распростертая с широким тупым бугорком и тонким рубчатым краем. Гладкая, матовая или блестящая, сильно гигрофанная, в сыром состоянии желто-охряная, охряно-рыжая, в сухом — ярко-желтая, бледно-желтая.

Пластинки широкие, широкоприросшие, желтоватые, желто-охристые. Споровый порошок коричневатый.

Ножка длиной 4–5 см, тонкая, твердая, внутри полая, с отогнутым тонким пленчатым полосатым темно-охряным кольцом, сверху светлая, желтоватая, ниже кольца — охряная. У взрослых грибов буровато-серая, с беловатыми поясками или с белесым шелковистым налетом, в основании бурая

Мякоть тонкая, водянистая, рыжевватая, в ножке коричневатая, без особого запаха или с легким мучным запахом.

Ядовитый гриб. Имеет сходство с летним опенком, отличается от него более сферической матовой гигрофанной шляпкой. Шляпки окрашены не кольцевидно-зонально, а монотонно. В молодом возрасте шляпка полушаровидная и темно-рыжевватая, насыщенная, а не бугорчатая и охряная, как у летнего опенка. Ножка гладкая, не чешуйчатая, со светлыми паутинистыми поясками. Муцистый запах также не свойствен опенку.

Род Гебеломы (*Hebeloma*)

Ложный валуй (*Hebeloma crustuliniforme*)

Гебеломы клейкая, хреновый гриб

Произрастает в хвойных и лиственных лесах, на подложке, на опушках, в траве, около дорог, в парках, группами и одиночно.

Шляпка диаметром 4–8 см, сначала выпуклая, затем выпукло-распростертая, плоско-распростертая, в старости — вогнутая, с загнутым краем, иногда с бугром. Довольно мясистая, гладкая, слизистая, в сухую погоду клейкая, часто с неровной поверхностью, желтоватая, кремовая, охряная, с более светлым краем.

Пластинки частые, узкие, почти свободные, с неровным краем, сначала беловатые, затем палевые, коричневатые. В дождливую погоду по краям с каплями прозрачной или млечной жидкости-экссудата, в которых концентрируются зрелые споры, при высыхании капель остаются бурые пятна. Споровый порошок бледного цвета, охряно-буроватый.

Ножка длиной 4–8 см, цилиндрическая, с клубеньковым утолщением в основании, сплошная или выполненная, затем полая, сверху с зернистым, мелкочешуйчатым ворсистым налетом, ниже волокнистая, грязно-белая, буроватая.

Мякоть мясистая, водянистая, белая, беловатая, в зрелости — кремовая, с характерным горьковатым и даже очень горьким вкусом, со слабым неприятным запахом хрена, редьки, свежечистенного сырого картофеля или сырой земли.

Несъедобный, возможно, ядовитый гриб. Имеет отдаленное сходство со съедобным валуем настоящим (размерами, крепкой и слизистой шляпкой).

Род Волоконница (*Inocybe*)

Волоконница земляная (*Inocybe geophylla*)

Иноцибе обыкновенная

Растет в хвойных, хвойно-широколиственных и лиственных лесах, на опушках, в парках, в кустарниках, в траве, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 1–4 см, сначала коническая, затем выпуклая, распростертая с острым бугорком, с остатками паутинистого покрывала по краю, шелковисто-волокни-

тая, блестящая, сначала беловатая (разновидность этого гриба может иметь фиолетовый оттенок), затем кремовая, желтоватая, охряная с более яркой серединой.

Пластинки частые, широкие, почти свободные, серовато-желтоватые (встречается разновидность с серовато-фиолетовыми пластинками), затем желтовато-бурые. Споровый порошок ржаво-бурый.

Ножка тонкая, длиной 3–6 см, цилиндрическая, волокнистая, белая, (встречается разновидность этого гриба с ножкой фиолетового оттенка), затем буроватая, сверху с мучнистым налетом.

Мякоть тонкая, беловатая, со слабым неприятным запахом.

СМЕРТЕЛЬНО ядовитый гриб. Содержит яд мускарин.

Волоконница Патуйяра (*Inocybe patouillardii*)

Волоконница краснеющая

Растет в лиственных и смешанных лесах, парках, садах, как правило, на известковых почвах. Встречается одиночно и небольшими группами.

Шляпка диаметром 3–8 см, сначала конусовидная, затем конусовидно-колокольчатая. По мере роста шляпка уплощается, края разрываются, бугорок в центре остается. Кожинка волокнистая, шелковистая, сухая. Цвет может быть различным. У молодых грибов шляпка чаще белая, сероватая, позже соломенная, охряная, красноватая. В зрелости может быть кирпично-красной.

Пластинки широкие, частые, слабо приросшие, сначала красновато-белые, позже ржаво-коричневые или оливково-бурые, обычно с красноватыми пятнышками. Споровый порошок коричневатый.

Ножка длиной 4–10 см, цилиндрическая, гладкая, беловатая или одноцветная со шляпкой, в зрелом возрасте краснеющая при надавливании.

Мякоть белая, на изломе цвета не меняет, иногда краснеет в ножке. Вкус приятный, запах слабо фруктовый, может быть спиртовой, слабо неприятный.

Сильно ядовитый гриб. Может вызвать смертельные отравления, так как содержит мускарин в дозах, намного превышающих его наличие в красном мухоморе.

Гриб часто путают с рядовкой майской (*Calocybe gambosa*), растущей также весной или в начале лета. В отличие от волоконницы рядовка не имеет красноватых оттенков, пахнет мукой. Можно спутать с некоторыми шампиньонами, съедобными энтоломами.

Необходимо знать, что среди волоконниц (грибов из вида *Inocybe*) нет съедобных.

Род Белоплаутичник (*Leucocortinarius*)

Белоплаутичник луковичный (*Leucocortinarius bulbiger*)

Белоплаутичник клубнично-розовый

Растет в хвойных (с сосной) и смешанных лесах, на почве и подстилке, чаще группами, иногда одиночно.

Шляпка диаметром 4–8 см, сначала выпуклая, тупо-колокольчатая с закрученным краем, затем выпуклая, с широким бугорком, распростертая с волнистым краем, сухая, мясистая. Край с бледными беловатыми паутинистыми лоскутами от покрывала. Цвет шляпки грязно-кремовый, бледно-розовый, буровато-оранжевый, выцветает в сухую погоду.

Пластинки частые, узкие, приросшие зубцом, светлые, беловатые, затем кремовые, глинистые, позднее буроватые. Паутинистое покрывало плотное, белое, хорошо заметное у молодых грибов. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 5–7 см, цилиндрическая, с резко очерченным крупным клубеньком в основании (характерный признак), над кольцом гладкая, ниже волокнисто-войлочная, белая, с отходящим белым паутинистым игольчатым кольцом.

Мякоть мясистая, мягкая, беловатая, в ножке волокнистая, сероватая, водянистая, без особого запаха.

Условно съедобный гриб среднего качества. Используется свежим после предварительного отваривания (10–15 минут, отвар следует слить) во вторых блюдах, соленым, маринованным. Собирать рекомендуется только мясистые шляпки, ножки водянистые и невкусные.

Имеет сходство с ядовитым красным мухомором (*Amanita muscaria*), выгоревшим и побледневшим. Отличается от него толстой, клубеньковой ножкой без вольвы и остроколючным паутинистым кольцом. Однако в сухую погоду ножка иногда вытягивается до тонкой, а кольцо

почти не заметно. Поэтому грибы нужно определять особенно тщательно.

Род Колпак (*Rozites*)

Колпак кольчатый (*Rozites caperata*)

Приблудник белый

Растет в хвойных (с сосной), смешанных и лиственных лесах, в сырых местах, около болот, во мху, в черничниках, в светлых местах, на опушках и полянах, группами и одиночно.

Шляпка диаметром 5–10 см, сначала шаровидная, яйцевидная с прижатым краем и пленчатым покрывалом, закрывающим пластинки, с сильным белым налетом, затем выпукло-распростертая, распростертая с поднятым краем, с тупым широким бугорком, часто морщинистая по краю, сухая, мясистая, светло-желтая, с розоватой, лиловой окраской, иногда с красно-коричневатой серединой. Бывает с беловатым налетом в середине, отчего смотрится серебристо-матовой.

Пластинки частые, широкие, слабо приросшие, с неровным зубчатым краем у зрелых грибов, сначала беловато-желтоватые, затем грязно-желтые, ржаво-коричневые. Споровый порошок охряной.

Ножка длиной 4–10 см, цилиндрическая, расширенная к основанию, плотная, сплошная, с белым, позднее желтоватым, пленчатым, широко прилегающим кольцом, выше его чешуйчатая, ниже — волокнистая, желтоватая, затем грязно-охряная. По низу ножки с пленчатым, иногда растрескавшимся на пояс, бледно-охряным остатком покрывала в основании, напоминающим приросшую вольву, быстро исчезающую.

Мякоть плотная, толстая, беловато-желтоватая, без особого запаха.

Вкусный съедобный гриб. Употребляется свежим после предварительного отваривания (10–15 минут, отвар слить) во вторых блюдах, соленым, маринованным.

Рекомендуется собирать молодые грибы с нераскрывшейся или полураскрывшейся шляпкой. В это время гриб обладает наилучшими вкусовыми качествами. Старые грибы быстро поражаются личинками насекомых. Ножки твердые, маловкусные, лучше обрезать.

Имеет сходство с паутинниками коричневой окраски, отличается от них наличием выраженного плепчатого кольца, а не волокнистых обрывков частного покрывала.

Похожи также на шампиньоны, от них отличаются более светлыми, не чернеющими пластинками и исчезающей, тонкой вольвой.

Семейство Фистулиновые (*Fistulinaceae*)

Род Печеночница (*Fistulina*)

Печеночница обыкновенная (*Fistulina hepatica*)

Растет в лиственных лесах, на старых живых дубах, у основания или в дуплах, одиночно и сросшимися в группы. Чаще встречается в южных лесных регионах.

Шляпка конусовидная, размером 15–20 см, толщиной 3–5 см, языковидная, вытянутая, суженная к ножке, сверху мелкобугорчатая, клейкая, оранжево-красная, позднее — пурпурно-красно-бурая.

Гименофор мелкопористый, светлый, желтоватый, позднее коричневатый, при надавливании буреет. Споровый порошок бледно-ржаво-бурый.

Ножка боковая, короткая.

Мякоть плотная, мясистая, со светлыми прожилками, сочная, с оранжево-красным соком, позднее — полнокислая, твердая.

Съедобный вкусный гриб в молодом возрасте.

Семейство Ганодермовые (*Ganodermataceae*)

Представители этого не очень многочисленного семейства, как правило, обитают на пнях и мертвой древесине лиственных (особенно часто на березе) и хвойных пород. Очень редко встречаются на живых деревьях. Заражение дерева происходит через раны у корней или основания ствола, отсюда мицелий проникает в центральную часть ствола и поднимается вверх. Гриб вызывает белую или желтоватую коррозийную гниль корней и оснований стволов. Встречается часто.

Грибы в основном несъедобны, имеют мякоть жесткую и нежизненную и, как правило, в пищу не годятся. Но даже среди таких грибов найдутся те, которые могут быть инте-

ресны человеку. Среди трутовиков есть грибы, которые используются не в питании, а в лечебных целях.

Остановимся только на грибах, имеющих медицинское применение (более подробную информацию смотрите в разделе «Грибы лечат»).

Род Ганодерма (*Ganoderma*)

Трутовик лакированный (*Ganoderma lucidum*)

Ганодерма блестящая

Произрастает в смешанных и широколиственных лесах, на мертвой древесине хвойных и лиственных пород, у корней ослабленных деревьев, на погруженной древесине, одиночно и группами. Вызывает белую гниль.

Предпочитает ель, лиственницу в северных регионах, дуб, тополь, каштан — в южных регионах.

Плодовое тело сначала бугорчато-округлое, почковидное размером 1–3 см или столбовидное высотой 1–5 см, матовое, беловато-желтоватое, с блестящим основанием коричневого цвета, с рыжеватым, фиолетовым, желтым оттенками. Шляпка размером 5–10 (до 20) см, отогнутая, с толстым округлым матовым светлым краем. Позднее шляпка боковая или эксцентрическая, веерообразная, ступенчатая, с концентрическими наплывами (кольцами роста), с тонким краем. Поверхность блестящая, как будто лакированная, рыжая, красно-коричневая, каштановая, с более светлым, иногда беловатым краем.

Трубчатый слой мелкопористый, сначала светлый, беловатый, затем желтоватый, позднее коричнево-буроватый. Поры округлые с толстыми стенками. Споровый порошок коричневый.

Ножка длиной 3–10 см, боковая, реже центральная, суженная, с неровной поверхностью, блестящая, каштановая, буро-каштановая, темно-коричневая, лилово-коричневая.

Мякоть плотная, твердая, пробковидная или деревянистая, сначала беловатая, позднее коричневая.

Несъедобный гриб. В восточной народной медицине со средних веков известен как целебный гриб Рейши, используется в лечебных целях и в настоящее время как противоопухолевое средство, в лечении сердечно-сосудистых, легочных и аллергических заболеваний.

Семейство Альбатрелловые (*Albatrellaceae*)

Род Грифола (*Grifoла*)

Грифола курчавая (*Grifoла frondosa*)

Майтаке, гриб-баран

Очень редкий в Европе гриб, встречается в Японии и в лесах Китая. Произрастает на почве, в широколиственных, реже хвойно-широколиственных лесах, у основания старых деревьев — дуба, каштана, граба, бука

Одич из самых крупных трютовиков. Плодовое тело достигает 1 м в окружности и до 18–20 кг веса, растет необычайно быстро: в течение 8–10 дней достигает 10 кг и более.

Молодой гриб темного серо-коричневого цвета, с возрастом цвет меняется на светло-серый, светло-желтый. Тело гриба состоит из множества частично перекрывающихся друг друга шляпок диаметром 2–10 см, расположенных на разветвляющихся ножках, которые смещены в сторону от центров шляпок и крепятся к одному основанию. Молодые грибы покрыты тонкими серыми волокнами (пигментами) Шляпки мясисто-кожистые, книпообразно суженные в ножку.

Верхняя поверхность шляпок серая, к основанию несколько светлее. Нижняя сторона трубчатая, мелкопористая, белая. Пores белого цвета, расположены на внутренней поверхности шляпки. Споровый порошок белый.

Мякоть белая, с приятным запахом.

Съедобный гриб. Употребляется в вареном виде, а также сушеным в виде порошка. Сухие грибы могут быть использованы для приготовления тонизирующего напитка. Перспективно применение гриба в лечебных целях.

Гриб редкий, внесен в Красную книгу России, а потому собирать его не рекомендуется.

Семейство Гименохетовые (*Hymenochaetaceae*)

Род Инонотус (*Inonotus*)

Трютовик скошенный (*Inonotus obliquus*)

Березовый гриб, черный гриб, древесный гриб, чага

Гриб паразитирует на березах (реже ольхе, рябине, осине, иве) в углублениях или трещинах, много лет, пока не погубит дерево. Встречается довольно редко.

Плодовое тело развивается постепенно. На первой стадии образует чагу — нарост на живом дереве размером 5–20 см в диаметре, полушаровидной неправильной формы с бугорчатой шероховатой, трещиноватой поверхностью темного, черно-бурого, черного цвета. После отмирания дерева чага не растет.

Начинается вторая стадия: на мертвой древесине, противоположной стороне ствола развивается сначала под корой пленчатое, лопастное распростертое плодовое тело шириной до 30–40 см и длиной до 3 м с подвернутым краем древесно-коричневого или бурого цвета с мелко-трубчатым гимением. Трубочки растут под наклоном около 30 градусов к стволу. Сзревая, гриб вызывает белую сердцевинную гниль, разрушает кору, а после распыления спор темнеет и засыхает.

Мякоть у чаги плотная, деревянистая темно-коричневого, буроватого цвета со светлыми прожилками, без запаха, отвар имеет вязущий вкус. У плодового тела — тонкая, кожистая, древесного цвета, позднее — темнеет

Гриб несъедобен. Издавна используется в лечебных целях. Лечебные свойства имеет только березовая чага. В народной медицине экстракт чаги применяется для лечения органов желудочно-кишечного тракта (гастриты, язва желудка), печени, селезенки, для профилактики и лечения раковых заболеваний.

Средства на основе березового гриба признаны современной медициной. Выпускаются препараты на основе чаги («Бефунгин» и другие).

Собирать чагу следует на живых деревьях, лучше весной, когда имеется хороший обзор стволов деревьев. Нарост должен быть плотным, а не рыхлым. Молодую чагу можно срезать ножом, старую, крупную снимают топором. Чагу распиливают или разрубают на кусочки размером 5–6 см и сушат при температуре около 60°C (в духовке). Сушеная чага хранится два года.

Имеет сходство с наростами, наплывами (капами) на стволах берез, они тоже могут иметь округлую форму, потемневшую кору, но не обладают лечебными свойствами.

Семейство Дождевиковые (Lycoperdaceae)

Род Дождевик (*Lycoperdon*)

Дождевик настоящий (*Lycoperdon perlatum*)

Дождевик жемчужный, дождевик шиповатый, дождевик съедобный

Растет обильно на почве в хвойных и лиственных лесах, на полянах, на лугах, группами, часто, ежегодно.

Плодовое тело в верхней части шаровидное, диаметром 3–5 (до 10) см, вытянутое вниз в толстую ложную ножку длиной 2–3 см (у молодых грибов с буторком на вершине). Беловатая поверхность гриба — ломкая, жесткая, легко отделяющаяся, покрыта маленькими, белыми острыми борадавками, которые легко отваливаются при прикосновении.

Молодой гриб бывает яркого белого цвета, позднее сереет. У старых экземпляров шпички опадают, обнажая сетчатую верхнюю кожу. В зрелом возрасте на вершине открывается отверстие, через которое вылетают споры — дождевик «пылит» при надавливании или на ветру. Запах у перезревшего дождевика кислый и неприятный. Споровый порошок коричневатый.

Мякоть сначала нежная, упругая, белая, с приятным редечным запахом, потом темнеет до буро-коричневой с оливковым оттенком, становится затвердевшей и неупругой.

Хороший съедобный гриб. Используется вареным, жареным (после предварительного отваривания) и сушеным. Можно и солить, но не под гнетом, а, как все объемные грибы, в соленом растворе. При сушке гриб не темнеет. В пищу используются только молодые белые плодовые тела дождевиков с упругой белой мякотью. Очень вкусен суп из дождевиков — ароматный, с прозрачным бульоном.

Ценный, питательный гриб. По количеству белка не уступает белым и шампиньонам.

Мякоть дождевика обладает кровоостанавливающим действием.

Дождевик ежевидный (*Lycoperdon echinatum*)

Дождевик шиловатый, дождевик игольчатый

Растет на почве и подстилке в хвойных и лиственных лесах, в тенистых местах, одиночно, или небольшими группами

Плодовое тело диаметром 2–4 см, грушевидное, с очень короткой ножкой, покрытое длинными (до 5 мм) острыми, загнутыми кремовыми шипами, которые темнеют со временем до желто-коричневых. Споровый порошок пурпурно-коричневый.

Мякоть у молодых грибов светлая, белая, с приятным запахом, позднее темнеет до коричнево-фиолетовой

Малоизвестный съедобный гриб. Используется, как другие дождевики

Дождевик грушевидный (*Lycoperdon pyriforme*)

Растет со второй половины июля до октября на гнилой древесине лиственных, реже хвойных пород, на основании деревьев и мшистых пнях, большими скученными группами, часто, ежегодно.

Плодовое тело диаметром 1–3 (7) см, булавовидное, потом грушевидное, в верхней части почти круглое, почти гладкое, белое, светлое у молодых грибов, затем гладкое с темнеющим буторком на верхушке, позднее желто-охряное, коричнево-бурое.

У зрелых грибов открывается вершина для выбрасывания спор. В нижней части — короткая, суженная, с возрастом более тонкая ложная ножка с корневым отростком. Верхняя кожица более жесткая, чем у настоящего дождевика. Споровый порошок пурпурно-коричневый

Малоизвестный съедобный гриб. Используется, как другие дождевики

Род Порховка (*Bovista*)

Порховка свицково-серая (*Bovista plumbea*)

Чертов табак

Растет на бедной песчаной почве, в редколесье, на обочинах дорог, на полянах и на лугах, одиночно и группами. Сухие прошлогодние побуревшие тела, наполненные спорами, встречаются весной.

Плодовое тело диаметром 1–3 (до 5) см, круглое, шаровидное, с тонким корневым отростком, белое, часто грязноватое от прилипшей земли и песка, позднее — серое, стальное, матовое с плотной кожицей. При созревании открывается небольшим отверстием на вершине с рваным

краем, через которое распространяются споры. Споровый порошок бурый

Мякоть сначала белая, потом сероватая, без запаха

Малоизвестный съедобный гриб. Используется, как другие дождевики.

Род Головач (*Calvatia*)

Головач продолговатый (*Calvatia excipuliformis*)

Растет на почве в светлых лиственных и хвойных лесах, в молодых посадках, на опушках с редким травяным покровом, одиночно и группами

Плодовое тело булавовидное, диаметр верхней округлой, почти шаровидной части 3–5 см, нижняя вытянута в длинную (до 10 см) цилиндрическую ложную ножку. Позже принимает грушевидную форму, похожую на форму дождевика. Молодой гриб светлый, почти белый, в бороздках и шинках, переходящих на ножку, потом — гладкий, коричневатый. Верхняя часть при созревании растрескивается почти полностью и отпадает. Споровый порошок коричнево-бурый.

Мякоть сначала белая, потом — оливково-коричневая

Малоизвестный съедобный гриб. Используется, как другие дождевики

Похож на указанный вид и используется аналогичным образом головач мешковатый (*Calvatia utriformis*). Употребляется в пищу, как дождевики. Мякоть обладает кровоостанавливающим действием.

Род Лангермания (*Langermannia*)

Лангермания гигантская (*Langermannia gigantea*, *Lycoperdon giganteum*)

Головач гигантский, дождевик исполинский

Растет на богатых перегнойных и кислых почвах. Встречается на лугах, в садах и парках, на пастбищах, по окраинам лесов, в лесах — редко. Появляется небольшими группами, полудюльбами, отдельные экземпляры могут находиться далеко друг от друга

Плодовое тело очень крупное, шаровидное, напоминающее футбольный мяч, иногда чуть приплюснутое или наоборот, чуть вытянутое. Диаметр от 10 до 50 см, вес в среднем 1–4 кг, наиболее крупные экземпляры могут дос-

тигать 1 м в диаметре и веса 25 кг. Нижняя часть гриба сильно редуцирована. Цвет белый, слетка желтоватая, с коричневатым оттенком. Кожица тонкая, чувствительная, легко повреждается, гладкая или с мелкими белыми сеткообразными трещинками. С возрастом она становится оливковой, затем — бурой. Старые грибы растрескиваются, распадаются, наружная оболочка разрушается, высвобождая созревшие споры. В таком виде плодовые тела могут сохраняться несколько месяцев, а выросшие особи — даже до весны.

Мякоть белая, представляет собой незрелые споры. По консистенции она напоминает творог или пастилу. По мере созревания мякоть теряет упругость, приобретает сначала желтовато-зеленоватый цвет, затем — оливково-коричневый. Споры желтовато-коричневые.

Вкусный съедобный гриб в молодом возрасте, пока мякоть белая и нежная. Используется, как все дождевики.

Гриб содержит антибиотик калывацин, подавляющий развитие злокачественных опухолей; используется в народной медицине при некоторых болезнях почек. Зрелые споры гриба обладают кровоостанавливающим действием

Семейство Вешенковые (*Lentinaceae*)

Род Вешенка (*Pleurotus*)

Вешенка покрытая (*Pleurotus calypttratus*)

Растет на сухостойных и упавших осинах, нечасто, группами. Плодоношение с конца апреля до июля, часто одновременно со строчками, со сморчковыми шапочками.

Шляпка размером 3–5 (8) см, сидячая, сначала почкообразная, потом — веерообразная боковая, с завернутым или загнутым вниз краем, у основания — выпуклая, гладкая, голая, немного липкая. Цвет — коричневатый-серый или коричневый, иногда с мокрыми радиальными полосами, в сухую погоду — серо-стальная радиально-блестящая, цветущая до белой.

Пластинки широкие, радиально-веерообразные с неровным краем, желтовато-кожаного штега, сначала прикрытые толстым светлым пленчатым покрывалом, которое остается по краю шляпки

Мякоть мясистая, плотная, резинистая, беловатая с легким запахом сырого картофеля

Гриб не употребляется в пищу по причине резинистой плотной мякоти.

Вешенка рожковидная (*Pleurotus cornucopiae*)

Вешенка обильная

Растет на пнях и валежнике лиственных пород (вязе, осине, березе, дубе, клене, рябине), появляется группами.

Шляпка диаметром 3–8 см, вдавленная, воронковидная, рожковидная, реже лопатовидная, лопастная, беловатая, палевая или бледно-желтая, часто с волнистым краем, с возрастом выцветающая или темнеющая.

Пластинки нисбегающие по ножке, редкие, узкие, беловатые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 2–5 см, эксцентричная, редко центральная или боковая, суженная к основанию, сплошная, светлая или палевая

Мякоть белая, мясистая, с возрастом твердая, со слабым мучнистым запахом

Съедобный гриб в молодом возрасте. Употребляется после предварительного отваривания (15–20 минут).

Вешенка обыкновенная (*Pleurotus ostreatus*)

Вешенка устричная, устричный гриб

Растет на стволах и пнях лиственных деревьев (дуба, березы, рябины, осины, ивы) в лиственных и смешанных лесах, в парках, садах, группами. Существует две формы: светлая и серая, которая растет поздней осенью, с конца сентября. Плодоношение возможно до самых заморозков и выпадения снега.

Культивируется в промышленных масштабах в странах Западной Европы, в последнее время в нашей стране.

Шляпка округлая, диаметром 3–10 см, до 25 см, веерообразно сростается, сначала выпуклая, с завернутым краем, позднее — воронкообразная, уховидная, с тонким краем, гладкая, матовая. Цвет темно-серый, синевато-серый, позднее — пепельный, или с желтым оттенком у светлой формы.

Пластинки нисходящие, широкие, белые, позднее — сероватые, часто с перемычками в нижней части. Споровый порошок белый или розоватый.

Ножка короткая, длиной 1–3 см, эксцентрическая, боковая, короткая, иногда почти незаметная, цилиндрическая, изогнутая, гладкая, светлая, часто с войлочным основанием

Мякоть плотная мясистая, белая, позднее — твердая, резинистая, особенно в ножке. Запах слабый, грибной.

Вкусный съедобный гриб. Использовать в пищу лучше в молодом возрасте со шляпками до 7–10 см. У старых грибов ножка несъедобна.

Перед приготовлением рекомендуется предварительное отваривание (15–20 минут).

Вешенка легочная (*Pleurotus pulmonarius*)

Вешенка беловатая, вешенка весенняя

Растет на отмершей древесине и ветках лиственных пород (липы, березы, осины), группами.

Шляпка размером 3–5 см, языковидная или округлая, выпуклая, тонкая, гладкая с тонким опушенным лопастным или надтреснутым краем, светлая, белая, позднее — желтоватая, палевая.

Пластинки частые, нисходящие, светлые или кремовые, желтоватые.

Ножка короткая или совсем отсутствует, боковая, цилиндрическая, сплошная, белая, опушенная в основании

Мякоть тонкая, плотная, белая, с запахом сырости, позднее — твердая, резинистая

Съедобный в молодом возрасте гриб низкого качества. По сравнению с вешенкой обыкновенной имеет более тонкую, не мясистую мякоть

Семейство Сыроежковые (*Russulaceae*)

Род Млечник (*Lactarius*)

Представителей рода Млечников или груздьевых легко определить по так называемому млечному соку. Родовое наименование *Lactarius* происходит от латинского «содержащий молоко, дающий молоко». Обычно он выступает на срезе или на пораненных местах. Млечный сок отличается горьким и едким вкусом (за некоторыми исключениями), и это качество млечников определяет способы их приготовления.

Можно с уверенностью говорить, что использование млечников в пищу — это чисто российская традиция. Млечники, как правило, засаливают после предварительного вымачивания и отваривания. В нашей стране соленые грибы очень популярны и любимы, а за границей их обычно не употребляют. Более того, многие млечники там признаны съедобными или ядовитыми.

Рыжик настоящий (*Lactarius deliciosus*)

Рыжик обыкновенный

Произрастает в молодых еловых лесах, в молодых посадках ели, в светлых, иногда влажных местах, в траве, но обязательно в непосредственной близости от хвойных лесов: на опушках леса, выгонах для скота, обочинах лесных дорог (еловая форма) или в молодых сосновых лесах, в редких светлых борах, на песчаной почве, в сухих местах (сосновая форма), группами и колониями, редко одиночно. Образует микоризу с елью, сосной и др.

Плодоношение происходит в два основных слоя: конец июля — начало августа, конец августа — начало сентября. Летний рыжик с раннего возраста бывает поражен личинками насекомых.

Шляпка диаметром 3–10 см сначала полушаровидная, затем выпуклая с завернутым краем, выпукло-распростертая, слабо вдавленная, с опущенным тонким краем, позднее ворончатая с прямыми тонким краем, гладкая, сырая или клейкая. В нашей стране различают две формы настоящего рыжика — еловая и сосновая.

У елового рыжика (*Lactarius deliciosus* var. *picei*, *Lactarius deterrimus*) шляпка светло-рыжая с зеленоватыми пятнами, охристо-зеленоватая, с более темными красно-бурыми или синеватыми тонкими зонами и пятнами. Шляпка тонкомясистая, меньшего размера (8–10 см). Обитает в травяных ельниках, встречается чаще.

У соснового рыжика (*Lactarius deliciosus* var. *pini*, *Lactarius pinicola*) шляпка более крупная (8–15 см), более яркая, рыжая, оранжево-красноватая, желто-оранжевая с более темными красно-коричневыми узкими зонами, иногда выцветающая желтоватого цвета. Обладает более ярким, но менее ароматным млечным соком, встречается в сухих молодых сосняках.

Пластинки частые, узкие, тонкие, приросшие, затем слабо нисходящие, желтовато-оранжевые, затем ярко-оранжевые, от прикосновения зеленоющие, со временем коричневеют. Споровый порошок желтый.

Ножка длиной 4–6 см, цилиндрическая или суженная к основанию, ломкая, одноцветная со шляпкой или светлее нее, с темно-зелеными пятнами и с оранжевыми углублениями, сверху под пластинками светлее, от прикосновения зеленеет.

Мякоть плотная, желто-оранжевая, в ножке ломкая, беловатая, на срезе быстро краснеет, затем зеленеет. Мякоть имеет выраженный сладковатый вкус.

Этот гриб, единственный из семейства млечников, имеет оранжевый млечный сок. Выступающий из поврежденных мест сок сначала темнеет, затем приобретает зеленоватый оттенок. Такие же цветные изменения наблюдаются на поврежденной мякоти и у старых грибов. Млечный сок обильный, не едкий, сладковатый, терпкий с фруктовым ароматом.

Существуют формы рыжиков, с млечным соком, не зеленеющим на воздухе. Это рыжик красный (*Lactarius sanguifluus*) — млечный сок оранжево-красный, на воздухе темнеет, и рыжик красный сосновый (*Lactarius semisanguifluus*) — млечный сок оранжевый, на воздухе краснеет.

Один из лучших съедобных грибов. Не требует предварительного отваривания. Используется свежим после ошпаривания кипятком, соевым, маринованным. Засоленный сухим способом готов к употреблению через 1–2 недели. В заготовках зеленеет (еловая форма). Один из самых питательных и легко усваиваемых организмом человека грибов.

Рыжик считается съедобным даже в тех странах, где все млечники принято считать ядовитыми. Гриб после употребления окрашивает мочу в красный цвет, но это совершенно безопасно для здоровья.

Серушка (*Lactarius flexuosus*)

Грудь серый, подорожник, млечник серый, дуплянка серая

Произрастает в лиственных и смешанных лесах (с березой, осинкой, орешником), иногда в парках, вдоль дорог.

на песчаной и суглинистой почве, во влажных местах, в низинах, в траве и на почве, одиночно и небольшими группами. Образует микоризу с березой и осиной

Шляпка диаметром 5–10 см, сначала выпуклая, затем выпукло-распростертая с загнутым или опущенным краем, иногда слабо вдавленная или с бугорком, неправильно изогнутая, с неровной поверхностью, покрытой мелкими, более темными углублениями, с волнистым, неровным, лопастно-бугорчатым краем, иногда асимметричная по отношению к ножке, иногда сростается с соседними шляпками, сухая, лилово-серая, серо-розовая, иногда с коричневым оттенком, с более темными узкими концентрическими зонами, иногда слабо выраженными

Пластинки редкие, толстые, слабо нисходящие, иногда извилистые, светло-желтые, кремовые, затем охряные. Споровый порошок охряной.

Ножка длиной 3–8 см, цилиндрическая или суженная к основанию, иногда вздутая, плотная, сначала сплошная, затем полая, одноцветная со шляпкой, бледнее ее, серовато-розовая

Мякоть плотная, беловатая или желтоватая. Млечный сок обильный, едкий, горький, водянисто-белый, на воздухе цвета не изменяет.

Условно съедобный гриб. Используется в засоле после предварительного вымачивания или отваривания.

Млечник ароматный (*Lactarius glycosmus*)
Грудь душистый

Произрастает в хвойных (с елью) и смешанных (с березой, ольхой) лесах, на подстилке, иногда во влажных местах, одиночно или небольшими группами

Шляпка диаметром 3–6 см, сначала слабо выпуклая с загнутым краем, затем распростертая с тонким ровным или слабо опущенным краем, слабо вдавленная, часто с маленьким бугорком, иногда неправильно изогнутая или с неровной поверхностью, мелковолокнистая, в сырую погоду клейкая. Шляпка окрашена в серый цвет с оттенками желтого и розового, серо-розовая, бледно-серо-лиловая, желтовато-палевая, кремовая, и т. п. с малозаметными более темными узкими концентрическими зонами.

Пластинки частые, узкие, слабо нисходящие, желтоватые, палевые, позднее коричневато-охряные. Споровый порошок желтоватый.

Ножка длиной 3–6 см, цилиндрическая, ломкая, внутри полая, желтоватая, светло-желтая, кремовая

Мякоть тонкая, плотная, хрупкая, ломкая, беловатая, затем кремовая, с хорошо выраженным запахом кокосового ореха (характерный признак).

Млечный сок не едкий, сладковатый, водянисто-белый, на воздухе цвета не меняет.

Имеет сходство с серушкой и другими млечниками неопределенной серо-розоватой окраски, от них отличается выраженным специфическим запахом кокосового ореха.

Условно съедобный гриб. По зарубежным источникам гриб считается несъедобным.

Используется в засоле после предварительного вымачивания или отваривания, реже маринованным, после предварительного отваривания (15 минут), запах при этом полностью исчезает

Млечник серо-розовый (*Lactarius helvus*)

Млечник обыкновенный, грудь несъедобный, млечник чалый

Произрастает в смешанных (с березой, осиной, елью) и хвойных (сосновых) лесах, в сырых местах, по краю болот, в траве, мху, черишнике, группами, реже одиночно. Образует микоризу с сосной.

Шляпка диаметром 6–10 (15) см, сначала выпуклая с загнутым краем, иногда с бугорком, затем выпукло-распростертая, с опущенным краем, часто с перовой поверхностью, иногда сростается с соседними шляпками и ножками, позднее распростертая, широко вдавленная, ворончатая, с волнисто-изогнутым краем, плотная, сухая, всегда матовая, бархатисто-войлочная, мелкочешуйчатая, особенно в середине, без концентрических зон. Окраска шляпки серо-розовая, розово-коричневая, бледно-грязно-розовая, желтовато-коричневая, с более темной серединой розово-бурого цвета.

Пластинки частые, узкие, слабо нисходящие, иногда извилистые, желтоватые или палевые, затем розово-охряные. Споровый порошок светло-охряный

Ножка длиной 5–8 см, цилиндрическая, ровная или изогнутая, плотная, выполюненная, одноцветная со шляпкой, сверху светлее, ниже рыже-красно-коричневая, иногда белоопушенная в основании

Мякоть толстая, плотная, ломкая, розовато-желтая или бледно-охряная, с сильным пряным запахом сушеной травы или сена. При сушке запах усиливается. Млечный сок не обильный, не едкий, водянистый, бесцветный прозрачный, слабоаметный, на воздухе цвета не изменяет.

Имеет сходство с горькушкой и другими грибами, обладающими красноватым цветом, но от всех грибов отличается сильным специфическим запахом сена.

Услово сдобный гриб. Используется в засоле после предварительного вымачивания и отваривания (не менее 20–25 минут). У молодых грибов запах сена практически удаляется после варки. Чаше солят вместе с другими грибами. Однако отваривать этот млечник следует отдельно от остальных грибов, так как он выделяет желтое пахнущее вещество, которое приобретут прочие грибы в отваре.

По некоторым данным, является несдобным и даже ядовитым, однако не следует обращать на это внимания.

Млечник бурый (*Lactarius lignyotus*)

Млечник древесинный

Произрастает в конце лета в хвойных, преимущественно еловых лесах, на корнях, в траве, небольшими группами и одиночно. Образует микоризу с елью.

В лиственных и в смешанных лесах (с березой, дубом), на корнях, в траве и во мху, встречается очень похожий на этот вид млечник буроватый (*Lactarius fuliginosus*), отличается более светлой, бледной, коричневатой (не темно-бурой) окраской.

Шляпка диаметром 3–6 см, сначала выпуклая с тупым бугорком и загнутым краем, затем распростертая, иногда с небольшим бугорком, со слабо опушенным и рубчатым краем, позднее вдавленная, ворончатая, радиально морщинистая, с волнистым, лопастно-изогнутым слабо опушенным краем, сухая, сильно бархатистая, темно-коричневая, бурокоричневая, темно-бурая или почти черная, иногда с беле-

вым налетом. Млечник буроватый отличается более светлой, бледной, коричневатой (не темно-бурой) окраской.

Пластинки частые, широкие, приросшие или чуть приходящие на коричневый верх ножки, сначала белые, затем желтоватые, охристо-желтые, при надавливании темнеют до оранжево-охряного. Споровый порошок охристо-желтый.

Ножка длиной 6–8 см, цилиндрическая, часто немного суженная к основанию, твердая, сплошная, продольно морщинистая, равномерно окрашенная, одноцветная со шляпкой, темно-коричневая или темно-бурая, контрастирующая с пластинками, иногда светлее к основанию

Мякоть тонкая, твердая, в ножке жесткая, белая, затем желтоватая, без особого запаха. Млечный сок не едкий, горьковатый, водянисто-белый, на воздухе желтеет и очень медленно (примерно через час) краснеет, рыжее.

Сдобный гриб. Используется в засоле после предварительного отваривания (20–25 минут).

Груздь настоящий (*Lactarius resimus*)

Груздь белый, груздь сырой

Произрастает в лиственных и смешанных (с березой) лесах, березняках, сосново-елово-березовых лесах, на песчаных почвах, группами и колониями, редко одиночно. Образует микоризу с березой.

Шляпка диаметром 7–12 (до 20 см), сначала выпуклая, с завернутым пушистым краем, затем распростертая слабодавленная, широковорончатая, с завернутым или опушенным лохматым, волокнистым краем (характерный признак), слизистая, плотная, белая, кремовая, со слабоаметными водянистыми концентрическими зонами, иногда с бурыми пятнами, позднее желтоватая, с прилипшими остатками почвы и мусора. Молодые грибы незаметны под лиственным опадом.

Средней частоты, широкие, слабоисходящие, белые с желтоватым краем, затем желтоватые. Споровый порошок желтоватый

Ножка короткая, длиной 3–6 см, цилиндрическая, гладкая, выполюненная, затем полая, белая с рыжеватым основанием, иногда с желтоватыми углублениями

Мякоть толстая, плотная, белая, с острым запахом. Млечный сок обильный, едкий, белый, на воздухе желтеет.

Один из самых вкусных съедобных грибов, однако считается условно-съедобным. Используется в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) или вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток). Засоленные грибы приобретают голубоватый оттенок

Груздь желтый (*Lactarius scrobiculatus*)

Подгруздь желтый, волнуха желтая, груздь ямчатый

Произрастает в хвойных и смешанных (с елью и березой) лесах, березниках, сосново-елово-березовых лесах. Чаще всего образует микоризу с елью и березой. Растет преимущественно на кислых почвах во влажных местах.

Шляпка диаметром 6–12 (до 25) см, округло-выпуклая, потом распростертая, воронковидно-вдавленная, с завернутым вниз мохнатым краем. Поверхность шляпки войлочнo-шерстистая или гладкая, в сырую погоду слизистая или клейкая. Окраска шляпки золотисто- или соломенно-желтая, желто-охряная, часто с более темными слабо заметными концентрическими зонами, при надавливании слегка буреет

Пластинки частые, тонкие, узкие, слегка нисходящие, у ножки иногда с малозаметными перемычками, белые, беловато-серые или кремовые, с возрастом приобретают желтоватый или розоватый оттенок, при надавливании рыжеют. Споровый порошок желтоватый

Ножка короткая, толстая, длиной 4–6 см, цилиндрическая, одноцветная со шляпкой или светлее нее, с буроватыми овальными рельефными пятнами (ямками, «оспинками»), слизистая, с возрастом становится полой. Огнозание ножки может быть войлочнo-опушенным.

Мякоть белая, на срезе и с возрастом желтеющая, очень плотная и ломкая, на вкус острая. Млечный сок обильный, густой, едкий, белый, на воздухе быстро желтеет (в дождливую погоду цвет может не изменяться). Запах приятный, сильный

Условно съедобный гриб. Используется в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) или вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток)

По вкусовым качествам не уступает груздю настоящему (*Lactarius resimus*), они могут перерабатываться вместе.

Груздь черный (*Lactarius turpis*)

Груздь оливково-черный, чериушка, черныш, цыган

Произрастает в хвойных (с елью) и смешанных лесах (с березой), во мху, на подстилке, в траве, в светлых местах, у лесных дорог, одиночно и небольшими группами. Образует микоризу с березой.

Шляпка диаметром 5–15 см, сначала выпуклая с завернутым бархатистым краем, затем распростертая, слабо вдавленная, с опущенным краем, позднее слабо ворончатая с прямым краем, слизистая или клейкая, оливково-коричневая, бурая, с темно бурой, почти черной серединой, иногда с более темными концентрическими зонами.

Пластинки частые, тонкие, узкие, иногда извилистые, слабо нисходящие, желтоватые, затем желтовато-охряные, с темно-бурыми пятнами. Споровый порошок бледно-кремовый

Ножка длиной 3–6 см, цилиндрическая, иногда суженная к основанию, гладкая, слизистая, сплошная, затем ячеистая, полая, одноцветная со шляпкой, сверху светлее, иногда с углублениями.

Мякоть плотная, ломкая, белая, на срезе сереет. Млечный сок обильный, горький, едкий, белый. Собирают лучше молодые грибы с завернутым или опущенным краем и светлыми пластинками.

Условно съедобный гриб. Используется в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) и вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток). В соленом виде окрашивается в лилово-темно-красный, фиолетово-бордовый цвет.

Груздь синеющий (*Lactarius repraesentaneus*)

Груздь желтый синеющий, груздь собачий

Произрастает в хвойных, смешанных лесах, преимущественно с елью, березой, ивой, иногда в сырых местах, одиночно и небольшими группами.

Шляпка диаметром 6–15 см, выпуклая с завернутым краем, распростертая, вдавленная, ворончатая, с завернутым или опущенным мохнатым краем, волокнисто-чешуйчатая, слизистая в сырую погоду, с еле заметными зонами

или без них, ярко-желтая или желтая, при надавливании синее или лиловое.

Пластины средней частоты, узкие, слабо нисходящие, иногда извилистые, бледно-желтые с лиловым оттенком, при надавливании лиловеют. Споровый порошок желтоватый.

Ножка длиной 5–8 см, цилиндрическая, часто суженная к основанию, клейкая в сырую погоду, выполненная затем полая, светло-желтая с буроватыми углублениями.

Мякоть толстая, плотная, кремовая, желтовато-буроватая. Млечный сок обильный, белый, на воздухе быстро лиловеет.

Условно съедобный гриб. Используется в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) и вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток).

Волнушка розовая (*Lactarius torminosus*)

Волжанка, волжанка

Произрастает в лиственных и смешанных, преимущественно с березой, лесах, иногда во влажных местах, одиночно, чаще группами. Образует микоризу с березой. Плодоношение бывает обычно в два слоя: в конце июля и в начале сентября.

Шляпка диаметром 4–10 (до 15) см, сначала выпуклая с завернутым краем, затем выпукло-распростертая, слегка вдавленная, с завернутым или загнутом пушистым краем, вся волосистая, опушенная, позднее в середине почти гладкая, слабо слизистая. Окраска шляпки бледно-розовая, серо-розовая, с четкими узкими concentрическими зонами темных оттенков розового цвета, более яркими в середине, в сухую погоду выплывает до бледно-розовой, желтоватой, почти белой.

Пластины частые, узкие, иногда слабо извилистые, приросшие или слабо нисходящие, беловатые, желтовато-кремовые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 4–6 см, цилиндрическая или суженная к основанию, ломкая, мелко опушенная, затем гладкая, выполненная, затем ячеистая, почти полая, одноцветная со шляпкой, но светлее нее, розоватая, кремовая.

Мякоть плотная, в ножке хрупкая, позднее рыхлая, беловатая или кремовая, с острым вкусом. Млечный сок

обильный, острый, горький, белый, на воздухе цвета не изменяет.

Гриб довольно устойчив к поражению личинками насекомых. Червивыми могут оказаться только старые водянистые грибы. В ножке гриба может поселиться также желтый проволочник.

Условно съедобный гриб. Используется в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) или вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток). В заготовках теряет свой розовый цвет и желтеет.

Все части гриба съедобны, поэтому пластины или пушистый покров шляпки нет необходимости удалять. Достаточно убедиться, что под завернутыми краями шляпки нет слизняков и пр.

Волнушка белая (*Lactarius pubescens*)

Белянка пушистая

Растет в конце лета (до октября) в лиственных и смешанных лесах, в молодых березняках, в сырых местах, около болот, редко в сырых хвойных лесах, по обочинам дорог, одиночно, небольшими группами, встречается редко.

Шляпка диаметром 4–6 см, сначала выпуклая с завернутым краем, затем выпукло-распростертая, слегка вдавленная, с завернутым или загнутом слабо опушенным краем, вся опушенная, позднее в середине почти гладкая, сухая или слизистая, беловатая, кремовая, с желтоватой, палево-серединой, размытой пятнами, без выраженных зон.

Пластины частые, узкие, иногда слабо извилистые, приросшие или слабо нисходящие, беловатые, палево-кремовые. Споровый порошок белый или кремовый.

Ножка короткая, длиной 2–4 см, цилиндрическая или суженная к основанию, ломкая, мелко опушенная, затем гладкая, выполненная, затем ячеистая, почти полая, розоватая.

Мякоть тонкая, в ножке хрупкая, позднее рыхлая, беловатая или кремовая, с острым вкусом. Млечный сок обильный, острый, горький, белый, на воздухе цвета не изменяет.

Условно съедобный гриб. Используется в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) и вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток).

Млечник жгучий (*Lactarius pyrogalus*)

Млечник жгуче-млечный

Произрастает в лиственных и смешанных (с березой, дубом, орешником) часто молодых лесах, в кустарниках, в светлых местах, около просек, на глинистых почвах, одиночно и небольшими группами.

Шляпка диаметром 4–6 см, сначала выпуклая с опущенным краем, затем распростертая, ямчатая со слабо опущенным или прямым краем, позднее вдавленная с тонким поднятым краем, влажная с еле заметными узкими зонами или сухая, матовая, без концентрических зон, серо-дымчатая, буровато-серая, оливково-серая, с более светлым серым краем.

Пластинки тонкие, нисходящие по ножке, желтоватые, кремовые, затем охряные, иногда с серыми каплями застывшего млечного сока. Споровый порошок желто-охряный.

Ножка длиной 3–5 см, суженная к основанию, плотная, выполненная, затем полая, одноцветная со шляпкой или светлее нее, серо-буроватая, со светлой полосой у самых пластинок.

Мякоть плотная, белая, без особого запаха. Млечный сок обильный, очень едкий, горький, белый.

На этот гриб очень похож млечник острый (*Lactarius acris*), который отличается от млечника жгучего светлой ножкой и краснеющими мякотью и млечным соком.

Условно съедобный гриб. Используется только в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) и вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток).

Горькушка (*Lactarius rufus*)

Груздь горький, млечник горький

Произрастает в хвойных, реже в лиственных лесах (с сосной, елью, березой), во влажных местах, по краю болот, во мху и на подстилке, одиночно и группами. Образует микоризу с елью и сосной. Чаше встречается в северных лесных регионах.

Шляпка диаметром 3–8 (12) см, сначала выпуклая с бугорком, затем выпукло-распростертая с небольшим острым бугорком в середине и опущенным краем, позднее

ворончатая с тонким прямым краем, часто с оставшимся острым бугорком, сухая, матовая, красно-коричневая, до бурого, с более темной, красно-коричневой, темно-красной серединой.

Пластинки частые, тонкие, приросшие, затем слабо нисходящие, сначала желтоватые, кремовые, затем красно-коричневатые, беловатые, белесым налетом от спорового порошка. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 4–8 см, цилиндрическая, плотная, сплошная, затем полая, одноцветная со шляпкой, внизу более темная, у основания белоопушенная.

Мякоть тонкая, плотная, беловатая, затем палевая или коричневатая, с древесным запахом, редко бывает черной. Вкус гриба довольно горький, настолько, что даже после предварительного отваривания горечь полностью не исчезает. Млечный сок обильный, едкий, горький, белый, на воздухе цвета не изменяет, на вкус жгуче-едкий.

Условно съедобный гриб. Используется только в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) и вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток).

Краснушка (*Lactarius subdulcis*)

Груздь сладковатый

Произрастает в лиственных и хвойных лесах, во мху, на подстилке, иногда во влажных местах, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 4–6 см, сначала выпуклая с бугорком и опущенным краем, затем выпукло-распростертая с опущенным краем, распростертая, вдавленная, иногда с бугорком, гладкая, матовая, без концентрических зон, красно-бурая, бордовая, с более темной серединой.

Пластинки частые, приросшие или слабо нисходящие, ломкие, желтоватые, с красным оттенком. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 3–6 см, цилиндрическая, ровная или изогнутая, ломкая, одноцветная со шляпкой или светлее нее, с возрастом темнее, сверху светлее, к основанию темнее-красно-бурая.

Мякоть тонкая, ломкая, желто-красная, без запаха. Млечный сок не едкий, у крупных грибов горчит и со сла-

бым неприятным запахом, водянисто-белый, на воздухе цвета не изменяет.

Условно съедобный гриб. Используется только в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) и вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток).

Млечник обыкновенный (*Lactarius trivialis*)
Гладушка, олышанка, дулянна, груздь синий

Произрастает в лиственных, смешанных и хвойных лесах (с сосной, березой, елью), часто во влажных местах, в низинах, во мху и траве, в кустарниках, одиночно и небольшими группами. Чаше встречается в северных лесных регионах.

Шляпка диаметром 5–15 (до 20) см, сначала выпуклая, плотная, с загнутым краем, затем выпукло-распростертая, плоская или ямчатая, с загнутым краем, позднее распростертая, вдавленная, с волнисто-изогнутым краем, гладкая, клейкая или слизистая, в сухую погоду блестящая. Окраска изменчивая: в молодом возрасте темная, сизо-серая, затем выцветающая до серо-лиловой, с коричневым оттенком со светлой зеленоватой серединой, с темными, концентрически расположенными, выгнутыми пятнами или прерывистыми кольцами-зонами красно-коричневого цвета, позднее грязно-желтоватая, с темными, концентрическими, серо-лиловыми прерывистыми кольцами, при надавливании темнеет.

Пластинки частые, тонкие, широкие, приросшие или слабо нисходящие, желтоватые, затем кремовые, иногда с ржавыми пятнами. Споровый порошок желтоватый.

Ножка длиной 4–8 см, цилиндрическая, слизистая или клейкая, всегда полая, светлая, бледно-сероватая, желтоватая, иногда с красноватым оттенком.

Мякоть толстая, плотная, с возрастом хрупкая, беловатая, под кожицей коричневая, в основании нога рыжеватая, со слабым сеledочным запахом, редко бывает червивой. Млечный сок, едкий, горький, белый, на воздухе медленно желтеет, становится зеленовато-желтым.

Условно съедобный гриб. Имеет великолюпный вкус — один из вкуснейших млечников России. Используется после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут)

и вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток) в засоле, маринованным, редко свежим во вторых блюдах. В заготовках становится ярко-желтым.

Скрипица (*Lactarius vellereus*)
Груздь войлочный, сухарь, скрипуха, молочай

Произрастает в лиственных и смешанных, преимущественно с березой, лесах, одиночно и группами, встречается часто, ежегодно.

Шляпка диаметром 8–15 (20) см, сначала выпуклая с завернутым краем, затем вдавленная с загнутым или опущенным тонким гладким краем, слабо бархатистая, позднее ворончатая, гладкая, сухая, матовая, твердая, беловатая, затем желтоватая, с желтоватыми, охряными пятнами, без концентрических зон. При трении шляпками друг об друга легко можно услышать характерный скрип.

Пластинки редкие, толстые, слабо нисходящие, иногда извилистые, беловатые, позднее охряные с рыжими или бурыми пятнами. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 2–6 (10) см, цилиндрическая или суженная к основанию, матовая, плотная, сплошная, беловатая, желтоватая, с охряными пятнами.

Мякоть толстая, плотная, жесткая, сухая, желтоватая, на срезе желтеет, с соленым запахом и жгучим вкусом. Млечный сок обильный, едкий, белый, на воздухе цвета не изменяет или слабо желтеет. Гриб редко бывает червивым.

Условно съедобный гриб низкого качества. Используется только в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) и вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток). Даже молодые грибы бывают жесткими, сухими и безвкусными.

Род Сыроежка (*Russula*)

В России встречается более 50 видов сыроежек с различно окрашенными шляпками зеленоватых, коричневых, желтых и красноватых оттенков. Почти у всех белая или сероватая хрупкая мякоть.

Большинство сыроежек вполне съедобны, но некоторые требуют отваривания, бывают с горьким вкусом (шляпки красных оттенков и с красноватыми поземками) или неприятным запахом, то есть несъедобны. Наиболее

вкусные среди сыроежек те, у которых плотная, твердая мякоть с приятным запахом

Подгруздок черный (*Russula adusta*)
Сыроежка черная, чернушка

Произрастает в лиственных (с березой), хвойных и смешанных (с осинкой) лесах, на светлых местах, полянах, вдоль тропинок, одиночно и группами. Чаше встречается в северных лесных регионах.

Шляпка диаметром 5–10 (15) см, сначала выпуклая, затем выпукло-распростертая с загнутым, позднее поднятым краем, слабо вдавленная, иногда ворончатая, часто сильно волнисто-изогнутая, клейкая, сначала бледно-коричневая, затем буро-коричневая, темнее в середине, со светлым, почти белым краем, с многочисленными налипшими частицами земли и мусором

Пластинки слабо нисходящие, сначала беловатые, затем грязно-серые, с темными коричневыми и черными пятнами, на вкус острые, при надавливании темнеют. Споры порошковые белые.

Ножка короткая, длиной 3–5 см, цилиндрическая, плотная, беловатая, затем сероватая, при надавливании темнеет.

Мякоть плотная, затем рыхлая в ножке, ломкая, белая, затем сероватая, на срезе сереет и темнеет почти до черной. Вкус почти мякиский, но запах неприятный, своеобразный, отдающий сырой землей. У старых грибов мякоть почти черная с неприятным кислотным запахом. Гриб очень часто червивеет, начиная с ножки.

Условно съедобный гриб низкого качества. Используется только в засоле после предварительного отваривания (не менее 20–25 минут) и вымачивания в проточной холодной воде (2–3 суток). Требуется тщательной промывки. В заготовках чернеет. Подгруздок черный — гриб с низкими вкусовыми качествами. Его можно использовать для засола только в смеси с другими грибами.

Существуют еще три вида подгруздков с чернеющей мякотью:

– подгруздок чернеющий (*Russula nigricans*), более крупный гриб, с краснеющей, а потом чернеющей на разрезе мякотью с мякиским вкусом,

– подгруздок черно-белый (*Russula albonigra*) с белой, грязно-серооливчатой шляпкой и быстро чернеющей мякотью, редко встречающийся осенью в березовых и еловых лесах; имеет вкус мякиский или слегка острый с ментоловым привкусом;

– подгруздок частопластинчатый (*Russula densifolia*) с буро-коричневой шляпкой и очень частыми пластинками с краснеющей, а затем чернеющей мякотью и жгучим вкусом, редко встречающийся осенью в хвойных и широколиственных лесах.

Для этих грибов характерно почернение мякоти и довольно медленное разложение отмерших плодовых тел

Все они используются в соленом виде после предварительной подготовки.

Подгруздок белый (*Russula delicata*)

Встречается в лиственных и смешанных (с березой, осинкой, дубом) лесах, реже в хвойных (с елью), одиночно и группами.

Шляпка диаметром 5–10 (15) см, сначала выпуклая с загнутым краем, затем вдавленная, воронковидная с опущенным, позднее с поднятым, иногда волнистым краем, в молодости слабо войлочная, затем гладкая, сухая, матовая, белая, грязно-белая, с желтоватыми, охристыми пятнами, желтоватая, с многочисленными налипшими частицами земли и мусора.

Пластинки частые, узкие, тонкие, приросшие или слабо нисходящие, беловатые с зеленовато-голубым, бирюзовым оттенком, иногда с зеленоватым отливом, заметным только при наклонах шляпки. Иногда на концах пластинок видны капли или остатки капель сока. Споры порошковые белые.

Ножка короткая, длиной 2–4 см, цилиндрическая, иногда суженная, сплошная, затем полая, белая, беловатая, позднее буроватая.

Мякоть сухая и белая, без особого запаха. Млечного сока не выделяет. Вкус мякиский, но молодые грибы могут немного горчить.

Условно съедобный гриб, с хорошими вкусовыми качествами. Используется в засоле после предварительного отваривания (не менее 15–20 минут). Некоторые гриб-

ники солят подгруздок белый сухим способом. Гриб хорош и для соления в смеси с другими грибами.

Имеет сходство со скрипицей, отличается от нее отсутствием млечного сока и цветом пластинок (у скрипицы белые, желтоватые). Подгруздок белый внешне похож на груздь белый.

Сыроежка зеленая (*Russula aeruginea*)

Произрастает в лиственных, смешанных (с березой), в молодых сосново-березовых, реже в хвойных лесах, на песчаных почвах, в траве, во мху, на опушках, около тропинок, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 5–8 (10) см, сначала полушаровидная, затем выпукло-распростертая, вдавленная, клейкая, с тонким слабо рубчатым краем, зелено-оливковая, желто-зеленая, выцветающая по краю до грязно-белой, с темной буро-зеленой серединой. Кожница снимается хорошо на 2/3 радиуса шляпки.

Пластинки частые, приросшие, белые, затем кремово-желтоватые, иногда с ржавыми пятнами. Споровый порошок кремовый.

Ножка длиной 4–5 см, цилиндрическая или суженная к основанию, плотная, гладкая или морщинистая, белая, иногда с ржавыми пятнышками в основании.

Мякоть тонкая, плотная, в ножке рыхлая, ломкая, белая, при надавливании слабо буреет, без особого запаха, с горьковатым вкусом.

Условно съедобный гриб. Одна из самых вкусных сыроежек. Используется после предварительного отваривания (не менее 15 минут для удаления горечи) для засолки. Собирать рекомендуется молодые грибы с опущенным краем, у зрелых распростертый край бывает очень ломким.

В молодом возрасте имеет сходство с ядовитой бледной поганкой (зеленая форма), от которой отличается белой ножкой, отсутствием вольвы и частного покрывала (кольца).

Сыроежка гугуче-едкая (*Russula emetica*)

Сыроежка едкая, сыроежка плотная

Произрастает в лиственных и хвойных лесах, в сырых местах, около болот, одиночно и небольшими группами.

Шляпка диаметром 5–8 см, сначала шаровидная, затем выпуклая, распростертая, слабо вдавленная, клейкая, блестящая, с тупым рубчатым краем, ярко-красная с более темной серединой, розово-красноватая. Кожница снимается легко.

Пластинки широкие, приросшие или почти свободные, белые. Споровый порошок белый.

Ножка длиной 4–6 см, цилиндрическая, ломкая, выполненная, белая, часто с розовым оттенком внизу.

Мякоть тонкая, плотная, затем рыхлая, ломкая, белая, под кожницей красноватая, без особого запаха, с жгучим вкусом.

Условно съедобный гриб. Может использоваться после предварительного отваривания (не менее 20 минут) с последующим промыванием для удаления горечи. Впрочем, гриб имеет достаточно низкие вкусовые качества. Есть сведения о его негативном влиянии на работу желудочно-кишечного тракта. От употребления в пищу лучше отказаться.

Сыроежка болотная (*Russula paludosa*)

Поплавуха

Произрастает в хвойных (с сосной) и смешанных (сосново-березовых) лесах, в сырых местах, на окраине болот, на во мху, в черничниках, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 5–10 (15) см, сначала полушаровидная, колокольчатая, затем распростертая, вдавленная, с опущенным рубчатым краем, клейкая, блестящая, ярко-красная, оранжево-красная, с более темной красно-бурой серединой, иногда выцветающая светло-охрыными пятнами. Кожница хорошо снимается до самого центра шляпки.

Пластинки частые, широкие, приросшие, иногда с зазубренным краем, белые, затем желтоватые, иногда с розоватыми внешними концами. Споровый порошок бледно-желтый.

Ножка длинная, 5–8 см, цилиндрическая, плотная, полая или выполненная, белая с розовым оттенком.

Мякоть толстая, хрупкая, белая, в ножке сероватая, без особого запаха.

Условно съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания (не менее 15 минут для удаления

горечи) для засолки. Собирать рекомендуется молодые грибы с опущенным краем, у зрелых распростертый край бывает очень ломким.

Сыроежка девичья (*Russula puellaris*)

Произрастает в хвойных, реже в лиственных, лесах, группами и одиночно.

Шляпка диаметром 3–5 см, сначала выпуклая, затем распростертая, иногда слабо вдавленная, с тонким рубчатым краем, желтовато-серая, коричневатая-серая, с лиловым или розоватым оттенком и с темной бурой серединой.

Пластинки тонкие, приросшие, белые, желтоватые, затем охряно-желтые. Споровый порошок светло-охряный.

Ножка длиной 3–5 см, цилиндрическая, выполненная, затем полая, ломкая, беловатая или желтоватая.

Мякоть тонкая, ломкая, беловатая, желтоватая, без особого запаха.

Условно съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания (не менее 15 минут для удаления горечи) свежим, реже соленым.

Сыроежка пыцветающая (*Russula pulchella*)

Сыроежка красивая

Растет во влажных хвойных (чаще сосновых) лесах, во мху и черничниках, группами и одиночно.

Шляпка диаметром 4–8 см, сначала полушаровидная, затем выпуклая, распростертая, вдавленная, иногда с тупым бугорком в середине, часто с волнистым, растрескавшимся краем, гладкая, клейкая, красноватая по краю и быстро пыцветающая до бледных розоватых тонов, серо-розовая, в середине с размытыми пятнами зеленоватого, желтоватого, бурого цвета, при высупивании с зеленоватым оттенком. Кожица снимается только по краю.

Пластинки узкие, приросшие, белые, затем желтоватые. Споровый порошок желтоватый.

Ножка длиной 3–5 см, цилиндрическая, грязно-белая, в основании часто желто-буроватая.

Мякоть плотная, ломкая, беловатая, со слабым фруктовым неприятным запахом, с едким вкусом.

Условно съедобный гриб. Используется после предварительного отваривания (не менее 15 минут для удаления горечи) для засолки. Многие грибники считают гриб несъедобным из-за запаха и едкого вкуса.

Сыроежка полевая (*Russula vesca*)

Сыроежка съедобная

Произрастает в лиственных и широколиственных (с березой, дубом) лесах, реже в хвойных, в светлых местах, в траве, одиночно и небольшими группами.

Шляпка диаметром 5–10 см, сначала полушаровидная, слегка сплюснутая, с загнутым краем, затем выпуклая, распростертая, иногда волнисто-изогнутая, вдавленная, твердая, в сырую погоду слабо клейкая, в сухую — матовая. Окраска шляпки розовая, кирпично-красноватая, буро-красная, иногда неравно окрашенная: с белыми пятнами, с лиловыми или серым оттенком. Кожица снимается легко с 1/2 радиуса шляпки, очень часто не доходит до края на 1–2 мм, обнажая белую мякоть и рубчатый край с пластинками. От несъедобных сыроежек красного и розового окраса ее легко отличить по голому краю шляпки, неприкрытому цветной кожицей.

Пластинки частые, слабо нисходящие, иногда слегка извилистые, белые, желтоватые, у старых грибов с ржавыми пятнами. Споровый порошок белый.

Ножка короткая, длиной 3–5 см, цилиндрическая, иногда суженная к основанию, сухая, желтоватая, в основании иногда ржавая.

Мякоть мясистая, плотная, твердая, белая, без особого запаха.

Съедобный гриб. Одна из самых вкусных сыроежек, используется после предварительного отваривания (10–15 минут) свежей во вторых блюдах. Заготавливается в соленом, маринованном виде. Можно сушить.

Сыроежка бурелюбая (*Russula xerampelina*)

Сыроежка ароматная

Часто встречается во влажных лесах.

Шляпка диаметром 4–8 см, сначала полушаровидная, выпуклая, затем выпукло-распростертая, распростертая,

иногда лопастно-изогнутая, с тонким гладким или рубчатым краем, клейкая в молодом возрасте, затем сухая, матовая, различно окрашенная. Цвет шляпки чрезвычайно изменчив

Различают несколько разновидностей по окраске и месту обитания:

- сыроежка буреющая бордовая (*Russula xerampelna* var. *rubra*); шляпка красно-бордовая, пурпурная, иногда с оливковым оттенком и бурой серединой; пластинки желтоватые; ножка белая или розоватая; растет в хвойных (чаще еловых) и дубовых лесах;

- сыроежка буреющая оливковая (*Russula xerampelna* var. *oleaeodes*); шляпка темно-буро-оливковая, пластинки желто-охряные, ножка беловатая, слегка розоватая; растет в сосновых лесах;

- сыроежка буреющая светло-оливковая (*Russula xerampelna* var. *olivascens*); шляпка желто-оливково-бурая, растет в березовых лесах;

- сыроежка буреющая красноножка (*Russula xerampelna* var. *erythropus*); шляпка темно-красная, ножка полностью красноватая, растет в хвойных (чаще сосновых) лесах.

Кожица снимается плохо у бордовой разновидности и хорошо у остальных.

Пластинки частые, приросшие или свободные, беловатые, оттенки варьируются, при надавливании буреют. Споровый порошок бледно-охряный.

Ножка длиной 3–7 см, цилиндрическая, гладкая или морщинистая, сплошная, затем выполненная, полая, цвет варьируется, при надавливании буреет.

Мякоть плотная, в молодости твердая, беловатая, затем желтоватая, с заметным сеledочным запахом, особенно у зрелых грибов и в основании ножки.

В поврежденных местах или от надавливания гриб буреет. Вкус ореховый.

Сеledобный гриб. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут) свежим во вторых блюдах. Заготавливается в соленом, маринованном виде. Приятный запах практически полностью вываривается. Гриб считается деликатесным, так как имеет приятный пикантный вкус. Сыроежки этого вида рекомендуются готовить отдельно.

Хранить можно в замороженном виде. Сушка не является лучшим способом консервации, так как мякоть настолько сохнет и твердеет, что для размачивания грибов требуется длительное время.

Валуй (*Russula foetens*)

Соплирик, бычок

Произрастает в лиственных, смешанных (с березой) лесах, реже в хвойных, на краю леса, на опушках, в траве и на подстилке, на почве, большими группами и одиночно.

Шляпка диаметром 4–12 см, сначала почти шаровидная, с прижатым к ножке краем. Нераскрытая шляпка, похожая на кулачок (гриб имеет народное название «кулачок»), впоследствии раскрывается. Шляпка слизистая, затем выпуклая с опущенным рубчатым краем, клейкая, позднее выпукло-распростертая, иногда распростертая и вдавленная в середине, бугорчато-изогнутая, с сильно рубчатым, бороздчатым, иногда растрескавшимся краем, сухая или слабо клейкая. Окраска шляпки желто-коричневая, рыже-коричневая, охряно-коричневая с более светлым краем. Часто бывает повреждена насекомыми и слизнями.

Пластинки редкие, узкие, приросшие желтоватые, часто с каплями прозрачной жидкости и бурными пятнами на месте их высыхания. Споровый порошок бледно-желтый.

Ножка длиной 3–8 см, цилиндрическая, иногда суженная к основанию, сначала выполненная, затем ячеистая или полая с ржавой внутренней полостью, беловатая, желтоватая, в основании буроватая.

Мякоть плотная, твердая, белая, затем желтоватая, у зрелых грибов ломкая, с неприятным сеledочным запахом и с горьким вкусом.

Условно сеledобный гриб. Используется после предварительного вымачивания в течение 2–3 суток и отваривания (не менее 20 минут для удаления горечи) для солений. Многие грибники считают гриб несъедобным из-за запаха и едкого вкуса.

Собирать рекомендуется молодые шаровидные грибы с коротко, под шляпку подрезанной ножкой, у них неприятный запах почти отсутствует. Не всем могут понравиться их скользкие шляпки.

Семейство Дисциновые (*Discinaceae*)

Род Дисцина (*Discina*)

Дисцина щитовидная (*Discina perlata*)

Блюдцевик розово-красный

Растет весной — летом, с середины мая до июня включительно, в хвойных и смешанных лесах, в садах, на гниющей древесине и около нее, на влажной почве, в освещенных местах

Плодовое тело диаметром 3–6 (15) см, блюдцевидное, позже плоскораспростертое волнистое или немного сморщенное в середине, каштановое с розовым или оливковым оттенком. Нижняя сторона матовая, белесая, коричнево-сизая. Споровый порошок белый.

Ножка длиной около 1 см, короткая, жилковатая, светлая

Мякоть тонкомясистая, хрупкая, нежная, сероватая, без запаха.

Малоизвестный съедобный гриб. Используется свежим после предварительного отваривания (15–20 минут), можно сушить

Род Строчок (*Gyromitra*)

Строчок обыкновенный (*Gyromitra esculenta*)

Пестрица, телячья потроха

Растет ранней весной в самом первом грибном слое строчковом с конца апреля до конца мая, иногда при похолодании появляется в самом начале и в конце июня. Обитает в смешанных и хвойных лесах (чаще сосновых), в молодых сосновых посадках, на вырубках, у дорог, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 2–5 (до 10) см, неправильной округлой формы, морщинисто-складчатая, мозговидная. Край почти по всей длине приросший к ножке. Внутри — извилисто-полая. Цвет меняет от темно-коричневого или шоколадно-коричневого до охристо-коричневого. С возрастом светлеет. Встречаются огромные, массой в несколько

килограммов, плоды со спрессованными шляпками и с несколькими ножками.

Споровый порошок белый

Ножка короткая, длиной 2–3 см, широкая, до 6 см, ровная, немного складчатая, чаще суженная к основанию, полая, светлая.

Мякоть тонкая, восковидная, хрупкая, светлая, запах сильный, приятный.

В сыром виде СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТО! Употребляется в пищу только при строгом соблюдении мер безопасности!

Основная опасность состоит в том, что строчок издавна считается съедобным грибом, его часто собирают и употребляют в пищу. Однако необходимо знать о возможности серьезного отравления.

Содержит токсин гиромитрин (аналогичен по действию токсину бледной поганки), который лучше всего удаляется из гриба во время сушки. Сушка — один из самых безопасных и надежных способов консервирования строчка, тем более что при сушке его вкусовые качества заметно улучшаются. Сушить лучше всего в хорошо проветриваемом помещении, над источником тепла, при температуре не выше 50–60 °С. Духовые шкафы для этой цели непригодны из-за отсутствия вентиляции. Сушка строчков в большом количестве в жилом доме не рекомендуется, так как испаряющийся токсин может вызвать серьезное недомогание.

Другой способ удаления гиромитрина — отваривание.

Шляпки во время чистки следует разрезать пополам, так как в пустотах в шляпках часто бывают улитки. Грибы, не очищенные от песка, не следует кипятить, так как песчинки глубоко врезаются в мякоть.

Строчки заливают холодной водой, доводят до кипения, варят 15–20 минут, воду сливают, промывают в проточной воде, отжимают. Для гарантии лучше отваривать дважды, каждый раз сливать отвар и отжимать грибы. Подготовленные таким образом строчки можно использовать для приготовления различных блюд.

Молотые сушеные строчки — хорошая приправа для соусов и других блюд.

Строчок гигантский (*Gyromitra gigas*)

Гриб подобен строчку обыкновенному, но более крупный по размерам. Имеет шляпку от бледно-желтого до желто-бурого цвета, менее складчатую, чем у строчка обыкновенного. Ножка короткая, толстая, с небольшими углублениями. Строчок гигантский растет в густых лиственных лесах, парках, в заросших травой местах. Обладает не таким выраженным запахом и вкусом, как строчок обыкновенный.

В сыром виде ядовит! Употребляется в пищу только при соблюдении мер безопасности!

Пищевое использование возможно только после предварительной обработки (аналогично обработке строчка обыкновенного).

По другим сведениям, гриб не настолько опасен, как строчок обыкновенный.

Семейство Трюфелевые (*Tuberaceae*)

Род Шопримидес (*Choironomyces*)

Трюфель белый (*Choironomyces meandriformis*)

Произрастает в хвойных, лиственных и смешанных лесах на умеренно влажных, хорошо прогреваемых почвах со слабым травянистым покровом. Встречается в осинниках, березниках, в молодых насаждениях ели. В северных областях наиболее ценные, высококачественные трюфели растут в орешнике.

Растет под землей на глубине 8–10 см. На поверхности почвы появляется очень редко. Плодовые тела напоминают клубни картофеля, достигают массы 0,5 кг и более. Плодовое тело диаметром 5–8 (15) см, клубневидное, округло-сплюснутое с волокнистой, войлочной поверхностью желто-бурого цвета.

Белые трюфели, как правило, растут гнездами по 3–5 штук.

Поверхность белого трюфеля серовато-белая, почти гладкая, позже светло-бурая, с желтизной, на поверхности его появляются складки, трещины и редкие бугорки. Мякоть суховатая, на разрезе белая, затем серовато-белая, как бы мраморная, с желтовато-бурыми извилистыми прожил-

ками, в которых расположены сумки со спорами. Аромат этого гриба сильный, приятный. Собирают белые трюфели с августа по ноябрь. У трюфелей, собранных в более позднее время, плодовые тела крупнее и качество лучше.

Редкий съедобный гриб. Обладает специфическим не грибным, а скорее мясным вкусом.

Род Гиднотрия (*Hydnотрия*)

Трюфель красно-бурый (*Hydnотрия tulasnei*)

Гиднотрия

Плодовое тело неправильно-шаровидной формы до 8 см в диаметре, напоминает небольшую картофелину. Поверхность неровная, иногда трескающаяся, окрашена в розовато-коричневые тона. Внутренняя структура мозговидная. Поверхность внутренних полостей гладкая, светло-палево-коричневая, с возрастом темнеющая до ржаво-коричневой.

Мякоть резиноподобная, бледно-палевая. Запах приятный, пряный, слегка напоминает запах сыра.

Встречается летом и осенью в лиственных и смешанных лесах. Растет подземно, иногда на поверхности (плодовые тела лишь частично погружены в почву)

Редкий съедобный гриб.

Семейство Морщелловые, или Смorchковые (*Morchellaceae*)

Род Смorchок (*Morchella*)

Смorchок обыкновенный (*Morchella esculenta*)

Смorchок настоящий

Произрастает в смешанных и лиственных лесах, на светлых местах, в траве, вдоль канав, в садах, на кострищах, около упавших деревьев и лесозаготовок. Растет весной, в апреле — мае, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 3–4 (8) см, округлая или яйцевидная с неправильными овальными ячейками, образованными глубокими извилинами, приросшая краем, внутри — полая. Цвет шляпки желто- или серо-бурый, светло-коричневый, реже буро-коричневатым. Споровый порошок светло-желтый.

Ножка длиной 3–5 (8) см и диаметром 1–2 см, светло-буроватая, полая (составляет единую полость со шляпкой), бороздчатая.

Мякоть тонкая, нежная, светлая, с приятным грибным запахом

Условно съедобный гриб высоких вкусовых качества. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут, отвар следует слить). Можно сушить.

Сморчок конический (*Morchella conica*)

Произрастает в хвойных и смешанных лесах (часто под осинами), на опушках, полянах, обочинах дорог, на кострищах, чаще на песчаных почвах. Растет весной, в апреле — мае, одиночно и группами.

Шляпка диаметром 3–4 и высотой 5–7 см, удлиненная, коническая, с острой верхушкой, приросшая краем, полая внутри. Ячейки, вытянутые, геометрически-правильные, прямоугольные, овальные или ромбические с отчетливыми ребрами черно-коричневого цвета. Цвет шляпки темнее, чем у сморчка обыкновенного — буро-коричневый или серо-коричневый, иногда с оливковым оттенком. Споровый порошок желтоватый.

Ножка длиной 2–5 см, бороздчатая, полая (составляет единую полость со шляпкой), светлая, желтоватая. Растет медленно, зрелого возраста достигает за две недели.

Мякоть тонкая, нежная, упругая, в ножке — резинистая без особого запаха.

Условно съедобный гриб высоких вкусовых качества. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут). Отвар с обильной белковой пеной желтоватого цвета, с мясным запахом следует слить.

Мякоть в ножке резинистая, поэтому готовят один шляпки. Можно сушить (вместе с ножками).

Род Шапочка (*Verpa*)

Шапочка сморчковая (*Verpa bohemica*)

Сморчок нежный, Колпачок

Произрастает в лиственных (преимущественно осино-вых и липовых) и смешанных сырых лесах, на лиственной подстилке, чаще всего в низинах, на суглинистой и супесчаной почве. Плодоношение бывает ранней весной в апреле — мае, большими группами.

Шляпка диаметром 2–3 см, высотой 3–4 см, колокольчатая со свободным краем (не приросшим к ножке), снаружи морщинистая, с продольными узкими волнистыми складками, иногда разветвленными. Цвет шляпки зависит от возраста гриба и места произрастания, варьируется от темно-коричневого до светло-желтого. С ножкой соединена только вершиной — сидит на ней, как шапка (отсюда и название гриба). Споровый порошок желтоватый.

Ножка длиной 6–10 см, цилиндрическая, к основанию слегка расширенная, полая, покрыта мелким беловатым муцистым налетом в виде тонких поясков по всей поверхности, который легко стирается от прикосновения.

Несмотря на длинную светлую ножку, обнаружить шапочку довольно сложно на фоне влажного или подсохшего листового опада.

Мякоть восковидная, ломкая, нежная, светлая со слабым специфическим запахом, ножки резиновые.

Условно съедобный гриб.

Все виды сморчков являются условно съедобными грибами, поэтому употреблять их в пищу можно только после отваривания (не менее 15 минут) или сушения. Отвар с очень обильной белковой пеной, мутный, рыже-коричневый, со специфическим аптечным запахом следует слить.

Семейство Пещицевые (*Pezizaceae*)

Род Пещица (*Peziza*)

Пещица коричневая (*Peziza badia*)

Чашечка, пещица каштановая

Обитает на почве в хвойных (с сосной) и смешанных лесах, на отмершей древесине лиственных пород (осины, березы), на пнях, у дорог, обязательно во влажных местах, группами.

Плодовое тело диаметром 1–5 (12) см, сначала почти шаровидное, позже чашевидное или блюдцевидное, волнисто-округлое, иногда овально сплюсненное, сидячее. Внутренняя поверхность матовая коричнево-оливкового цвета, снаружи — буро-каштановая, иногда с оранжевым оттенком, с беловатой мелкозернистостью, особенно по краю. Споровый порошок белый.

Мякоть тонкая, ломкая, буроватая, без запаха.

Условно съедобный гриб невысоких вкусовых качеств. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут) или сушеным.

Пецица распутившаяся (*Peziza repanda*)

Встречается в хвойных и смешанных лесах (с елью), на кострищах, на почве, растет группами

Плодовое тело диаметром 3–5 (8) см, сначала почти шаровидное, затем блюдцевидное, сидячее, на очень короткой ножке, позднее стилонозное или извилистое с боков, с выемками, с неровным загнутым внутрь краем, внутри часто немного складчатое или с редкими бородавками, коричневатое с желтым, серым оттенком, снаружи беловатое, мелкозернистое, в сухую погоду белое

Мякоть тонкая, ломкая, коричневатая, со слабым смоловым запахом.

Несъедобный гриб.

Имеет сходство со съедобной пецицей коричневой (*Peziza badia*), отличается от нее белой наружной поверхностью и частым обитанием на кострищах.

Пецица пузырчатая (*Peziza vesiculosa*)

Произрастает на удобренной почве в разных лесах, в садах, на гнилой древесине лиственных пород (береза, осина), во влажных местах, одиночно и небольшими группами.

Плодовое тело диаметром 2–5 (до 10) см, сначала почти шаровидное, затем чашевидное с рваным, завернутым внутрь краем, позднее блюдцевидное, часто с лопастным подсохшим краем, сидячее или с очень короткой ножкой. Внутри поверхность слабо морщинистая, матовая или чуть блестящая, бежевого, светло-буроватого цвета с оловянным оттенком, в сырую погоду до бурого, снаружи — более светлая, коричневато-буроватая, мучнистая.

Мякоть тонкая, ломкая, восковидная, коричневатая, без особого запаха.

Условно съедобный гриб средних вкусовых качеств. Используется после предварительного отваривания (10–15 минут) и в сушеном виде

Правила сбора грибов

Сбор грибов требует определенной нормы поведения. Этика грибника — это не только способ сбора грибов, но и правильное отношение к окружающей среде.

Следует собирать только те грибы, которые будут употребляться в пищу. Грибы, которые не представляют для вас интереса, не следует трогать. Может быть, их сорвет кто-нибудь другой, кто придет после вас. В лесу следует вести себя тихо и стараться быть незаметным, чтобы своим присутствием не нарушить покой и не напугать диких зверей.

Для сбора грибов лучше всего подойдет корзина из прутьев, а не полиэтиленовые пакеты, которые не пропускают воздух.

Плодовые тела грибов собирают следующим образом. Берут гриб за ножку и вращательным движением, раскачивая его, выдергивают так, чтобы полностью отделилась ножка от субстрата. Если ножка хрупкая и ломкая, ее поддевают ножом или пальцами и вытаскивают вверх из земли. Образовавшуюся в земле ямку следует присыпать землей или прикрыть мхом, чтобы не сохла и не отмирала обнажившаяся грибница

Если вам попался незнакомый гриб и вы решили его показать специалисту, его тем более следует выдернуть целиком, чтобы сохранить все его морфологические особенности, необходимые для точной его идентификации

Прежде чем положить гриб в корзину, его нужно очистить от остатков земли и грязи. Со шляпок масляг и мохрух снимают слизистую кожицу: тут же на месте, чтобы слизь не запачкала остальные грибы. Собранные грибы укладывают в корзину таким образом: вниз твердые и крупные, наверх — мягкие или хрупкие, чтобы они не полопались и не раскрошились. Сломанные и деформированные грибы могут испортиться в процессе перевозки.

Обрабатывать грибы нужно сразу, по возвращении домой, пока они еще свежие. Их следует тщательно очистить, нарезать для сушки, подготовить для консервирования и/или для жарения, тушения и варения. Очищенные и нарезанные свежие грибы можно хранить в холодильнике, но их сразу же следует приготовить и съесть как только они будут вынуты из холодильника.

Внимание: ядовитые грибы!

Грибы бывают несъедобными и ядовитыми. Несъедобными грибы считаются по трем основным причинам

- имеют слишком мелкие размеры,
- обладают неприятным вкусом или запахом;
- по своей консистенции не подходят для употребления в пищу.

Несъедобные грибы не опасны для здоровья человека, их не употребляют в пищу, потому что это невкусно или неудобно.

Например, желчный гриб, перечный гриб обладают горьким, едким или жгучим вкусом, который не устраняется при тепловой обработке. Некоторые грибы имеют слизеобразную или древесно-волоконную консистенцию, поэтому их не едят.

После соответствующей обработки некоторые несъедобные грибы могут быть использованы в пищу. Тот же перечный гриб может использоваться в качестве приправы (как заменитель черного молотого перца).

Несъедобные грибы крайне редко вызывают отравления.

Галлюциногенные грибы

Как уже понятно из самого названия, к галлюциногенным относятся такие грибы, которые вызывают у человека бредовые видения, или галлюцинации.

Среди галлюциногенных грибов есть как ядовитые, так и неядовитые. К ядовитым относятся виды, содержащие вещества мускарин, буюфенин и некоторые другие. Это, в первую очередь, мухоморы красный, пантерный и порфировый, некоторые волоконницы и говорушки.

К галлюциногенным видам, не представляющим опасности для здоровья человека, относятся грибы, содержащие псилоцицин и псилоцибин. В основном это виды из рода псилоцибе (*Psilocybe*). Галлюциногены этих грибов не относятся к наркотикам в узком смысле этого слова, так как к ним не возникает так называемого «привыкания».

Первые признаки воздействия псилоцицина и псилоцибина появляются через 30–60 минут. Возникают зрительные и слуховые галлюцинации, продолжающиеся около 2 часов.

Ядовитые грибы

Согласно новейшим данным в Центральной Европе встречается 90 видов ядовитых грибов. Смертельно опасны из них примерно 10–12 видов.

Отравиться можно не только ядовитыми грибами. Недостаточная тепловая обработка или неправильное хранение могут стать причиной сильного отравления. Есть люди, страдающие аллергией на грибы. В наши дни грибы могут содержать опасные для здоровья тяжелые металлы и радиоактивные вещества; они накапливаются в их плодовых телах.

Ядовитыми грибами считаются такие виды грибов, которые при употреблении в пищу вызывают различные расстройства в организме человека, вплоть до смертельного исхода.

Отравление грибами

Отравление грибами и степень его тяжести зависят в основном от двух факторов:

- от ядовитых веществ, которые содержит гриб, употребленный в пищу;
- от количества яда, поступившего в организм человека.

Решающее значение имеет латентный период того или иного яда, то есть период между поступлением яда в организм человека и проявлением первых симптомов отравления. Отравление грибами тем опаснее, чем длиннее латентный период.

Отравления ядовитыми грибами можно разделить на несколько типов в зависимости от того, какие яды в них содержатся

Грибы, содержащие клеточные яды

Самые опасные яды, содержащиеся в грибах — это **цитотоксины**. Они содержатся в бледной поганке, галеринах и некоторых видах леопит (мелких зонтиков). Это сложные вещества, действие которых заключается в торможении образования в клетках РНК, управляющей синтезом белка, что приводит к дисфункции печени, а затем и к летальному исходу. Бледная поганка является причиной 90% смертельных отравлений. Неопытные грибники часто принимают грибы этой группы за съедобные: бледные поганки — за зеленые сыроежки, зеленушки, серые рядовки; мухоморы белый и вонючий — за шампиньоны; галерину окаймленную — за летний опенок или зимний гриб.

Признаки отравления. Боли в животе, тошнота, рвота, понос с кровью и слизью. Затем наступает период временного улучшения. Однако в это время развивается стойкое нарушение функций печени. Симптомы отравления наступают не сразу, а спустя 6–18 часов, иногда до 48 часов, после употребления грибов. Токсины за этот период успевают вызвать необратимые изменения во внутренних органах. Ступенчатое протекание отравления связано с тем, что в грибах содержится не одно ядовитое вещество, а несколько (до десяти) разных. Они делятся на две группы: фаллотоксины и аматоксины. Первые действуют в начальной фазе отравления и вызывают поражение желудка и кишечника, нарушение кровообращения. Вторые, значительно более сильные яды начинают действовать позже, чаще всего после минимого улучшения в состоянии пациента. Тогда начинается разрушение печени, почек, сердечной мышцы, и это нередко кончается мучительной смертью.

Грибы, содержащие гемолитический яд монометилгидразин

К их числу относятся строчки, некоторые дисцины. Ядовитые грибы этой группы грибники по ошибке при-

нимают за сморчок обыкновенный. В строчках содержится гиомитрин — чрезвычайно токсичное соединение азота, обладающее канцерогенными свойствами. Яд строчков легко разрушается при нагревании, достаточно проварить грибы примерно 15 минут с начала кипения, а затем слить воду, и они становятся съедобными.

Признаки отравления появляются через 6–12 часов, а иногда уже через 2 часа. Они выражаются в ощущении усталости, головных болях, головокружении, желудочных коликах и рвоте, что продолжается 1–2 дня. Затем наступает нарушение функций печени, часто приводящее к смертельному исходу.

Грибы, содержащие ядовитые вещества оrellанин, гризмалин, кортинарин

К их числу относятся паутинник оранжево-красный (*Cortinarius orellanus*) и паутинник красивейший (*Cortinarius speciosissimus*). Встречаются достаточно редко. В 1950-х годах были признаны смертельно ядовитыми грибами. Ядовитые грибы этой группы часто путают со съедобными видами паутинников.

Признаки отравления появляются лишь через 3–14 дней, иногда и позже. Появляется нестерпимая жажда, увеличивается выделение мочи, желудочные боли и рвота, опухание сухости во рту. Почки перестают функционировать, и наступает смерть. Даже если пациенту удастся выжить, болезнь будет длиться долгие месяцы. Специфическое лечение отравления невозможно.

Причиной ядовитости этого гриба также является смесь различных веществ, называемых оrellанинами; их состав до сих пор окончательно не выяснен.

Грибы, содержащие ядовитый алкалоид мускарин

К их числу относятся прежде всего мухоморы красный и пантерный, волоконница Пагуяра, белые говорушки.

Признаки отравления появляются через 30 минут, иногда и через 2 часа. Лицо у пострадавшего краснеет, увеличивается пото- и слюноотделение, возникает лихорадочное состояние без повышения температуры, нарушается зрение, появляется ошпышка, головокружение и головная боль.

Мускарин воздействует на так называемую парасимпатическую нервную систему, то есть ту часть нервной системы, которая отвечает за желудочную и кишечную мускулатуру. Симптомы отравления проявляются лишь через несколько часов, и если правильно поставить диагноз, поместить больного в стационар и проводить лечение атропином, интоксикацию можно остановить.

Грибы, содержащие иботеновую кислоту, микоатропин и муцимол

К их числу относятся мухоморы и, видимо, мицена чистая.

Признаки отравления появляются через 1–2 часа после употребления грибов. Возникают боли в животе, тошнота, рвота, а также — вследствие воздействия на центральную нервную систему — зрительные галлюцинации, шум в ушах, головокружение, страхи, двигательнo-моторная возбудимость и иногда мышечная слабость. Через 1–2 часа эти явления проходят; смертельной опасности при отравлении такого рода нет.

Грибы, содержащие коприн

К их числу относятся некоторые навозники

Признаки отравления проявляются только в том случае, если после грибной пищи (даже через два дня) человек употреблял алкоголь.

Примерно через 30 минут после принятия спиртного возникает покраснение лица и всего тела, усиленное сердцебиение, боли в желудке, понос и рвота. Симптомы проходят через 2–4 часа, но могут повториться несколько раз при каждом новом употреблении алкоголя. Это отравление не является смертельным.

Грибы, содержащие кишечные токсины

К их числу относятся шампиньон желтокожий, едкие сыроежки и млечники (предварительно не вымоченные и недоваренные), ложнодождевики, энтолома ядовитая. Эти токсины вызывают нарушение функций системы пищеварения

Признаки отравления тошнота, рвота, понос, появляются в результате воздействия неизвестных веществ на кишечник через 0,5–2 часа после употребления грибов и быстро проходят после рвоты или промывания желудка. Такие отравления крайне редко бывают смертельными.

Грибы, вызывающие аллергические заболевания

К таким грибам относится свинушка тонкая. Отравление может наступить через самое неопределенное время, даже после многих лет употребления свинушек в пищу. Во многом это зависит от восприимчивости каждого человека.

Признаки отравления различны. Обычно оно начинается головными болями и болями в области живота, а заканчивается нарушением функций почек.

Отравления грибами: новые данные

Мистифицировали грибы, которые раньше считали съедобными и смело употребляли в пищу, теперь отказано в праве считаться таковыми

Строчок обыкновенный, или весенний (*Gyromitra esculenta*)

С давних пор известно, что этот гриб в сыром виде или при недостаточной тепловой обработке опасен. Поэтому приготовление блюд из него требовало предварительной обработки. Строчки отваривали, а воду сливали. Считалось, что сушка и многомесячное хранение делают его пригодным в пищу.

Но сегодня доказано, что даже при соблюдении всех предписанных мер по обработке строчок обыкновенный может быть исключительно опасным, особенно детям, людям с хроническими заболеваниями, а также в случае неоднократного употребления в пищу.

Еще в XIX веке ученые пытались определить и выделить яд, содержащийся в этом грибе. В строчке была обнаружена органическая кислота, которая получила название гельвелловой кислоты. Почти 80 лет во всех трудах по микологии она упоминалась как ядовитое вещество в составе строчка обыкновенного. И только в 1960-х было доказано,

что такой кислоты вовсе не существует и что причиной отравлений является гиromитрин (вещество совершенно другого состава) и продукты его распада. Гиromитрин растворяется в воде и быстро улетучивается, но все же ни варка, ни сушка не может удалить его окончательно. В различных географических популяциях строчков содержание гиromитрина колеблется от смертельных доз до практически безвредных. Имеются сведения о том, что наибольшее количество яда вырабатывается у строчков, растущих во влажном климате и на достаточно богатых почвах. Именно поэтому отравления строчками столь часты в Центральной Европе и практически неизвестны у нас в России.

Свинуха тонкая (Paxillus)

До недавнего времени считалась съедобным грибом и собирали ее в больших количествах. В некоторых старых грибных атласах отнесена к числу съедобных.

Лишь после нескольких смертельных случаев в Европе выяснилось, что при повторяющемся употреблении свинушки тонкой в пищу в крови человека образуются специфические антитела (агглютинины), реагирующие на антигены гриба. Агглютинины обладают способностью аккумулироваться в организме, и при многократном употреблении свинушек их накапливается уже такое количество, что они начинают разлагать не только антигены гриба, но и красные кровяные шарики человека. Таким образом, отравление может наступить через самое неопределенное время, даже после многих лет употребления свинушек в пищу. Во многом это зависит от восприимчивости каждого человека.

Признаки отравления различны. Обычно оно начинается головокружениями и болями в области живота, а заканчивается нарушением функций почек. Другие виды этого рода — свинушка толстая, свинушка осиновая и свинушка уховидная — до сих пор считаются неядовитыми, хотя и низкого качества условно съедобными грибами.

Опасные заблуждения

В старину люди верили, что ядовиты те грибы, что растут возле змеиных гнезд или ржавого железа. Эти «при-

меты» сегодня уже никто не воспринимает всерьез. Но в то же время некоторые столь же «безосновочные» советы о том, как распознать ядовитые грибы, сохранились до наших дней. Рецепты, применение которых якобы поможет избежать отравления ядовитыми грибами, передаются от грибника к грибнику. Эти заблуждения очень опасны, ведь тот, кто им поверит, рискует собственной жизнью.

Вот несколько распространенных мифов об ядовитых грибах.

Дикие животные и улитки не прикасаются к ядовитым грибам.

Это не так. Мухоморы и бледную поганку поедают многие лесные животные, а съедобная лисичка не поражается насекомыми.

Ядовиты те грибы, которые обладают неприятным запахом.

Это верно для очень немногих грибов. Однако большая часть ядовитых грибов имеет приятный грибной аромат.

Все съедобные грибы обладают приятным, а несъедобные — неприятным вкусом.

Это относится только к несъедобным грибам, обладающим горьким вкусом. Смертельно опасные грибы, как мухоморы, бледная поганка, имеют вполне приятный вкус.

Не представляют никакой опасности грибы, собранные на лугу или в поле.

Действительно, большая часть ядовитых грибов растет в лесах; но на открытых пространствах они тоже встречаются.

Все грибы в молодом возрасте съедобны.

Нет, это съедобный гриб в незрелом виде может стать опасным. А вот все ядовитые грибы ядовиты в любом возрасте.

К таким же мифам относятся «рекомендации» о химических способах обнаружения ядовитости грибов.

Ядовитые грибы обязательно должны свертывать молоко.

Свертывание молока происходит под воздействием фермента типа пепсина, который имеется как у некоторых ядовитых, так и у некоторых съедобных грибов.

Верный способ убедиться в безопасности грибов при готовке — положить в кастрюлю вместе с ними луковицу или

серебряную ложку. Если они почернеют, значит, среди грибов есть ядовитый. Если сохранил свой цвет — все в полном порядке.

Потемнение лука, как и сворачивание молока, связано с действием определенного фермента, который может присутствовать как у ядовитых, так и у съедобных грибов.

Почернение серебра происходит из-за воздействия на него особых грибных аминокислот, что приводит к образованию сернистого серебра, имеющего черный цвет. Подобные аминокислоты также присутствуют и в ядовитых, и в съедобных грибах.

Если в кастрюлю попали ядовитые грибы, их можно обезвредить, проварив с уксусом и солью.

Еще один бесполезный совет весьма давнего происхождения. Не работает.

Грибы-«мутанты»

Последнее время мы слышим о «перерождении» грибов — были испокон веку съедобны, а ныне переродились и стали ядовитыми. Этого быть не может. Возможность появления у съедобного гриба ядовитых веществ в результате настоящей генетической мутации, то есть мутации, связанной с изменением генотипа вида, с научной точки зрения невероятна.

Однако действительно в последние годы часто происходят массовые отравления съедобными грибами.

Съедобный гриб может оказаться ядовитым, но вовсе не по причине неведомых «мутаций».

Чаще всего отравления происходят из-за неграмотности и небрежности грибников. Если неопытный грибник примет ядовитый гриб за съедобный, он будет утверждать, что отравился именно съедобным грибом. Чаще всего нет возможности подвергнуть химическому анализу остатки неудачной грибной трапезы, чтобы удостовериться, какой гриб стал причиной отравления.

Очень часто происходит отравление солеными, маринованными, консервированными съедобными грибами из-за неправильного их приготовления и хранения.

Некоторые съедобные грибы, употребленные в сыром или недостаточно обработанном виде, тоже могут вызывать отравление. В Европе, например, почти все млечники (горькушки, грузди, волнушки и пр.), все сыроежки со жгучим вкусом считаются ядовитыми.

Не следует забывать и о том, что у некоторых людей существует идиосинкразия к грибам. При идиосинкразии к отравлению приводит даже употребление хороших съедобных грибов, а симптомами отравления являются очень бурно (резкие боли в животе, понос, рвота). Людям, склонным к идиосинкразии, следует избегать грибной пищи.

Однако появление у съедобных грибов несъедобных и ядовитых свойств все-таки происходит, только не в результате «мутации». У этого явления существуют другие, вполне объективные причины.

Естественные причины несъедобности

Естественные причины появления несъедобности (или ядовитости) обычно очевидны. Почти любой хороший гриб становится с возрастом несъедобным или даже слабо ядовитым. Грибы могут быть поражены различными вредителями и болезнями — насекомыми, их личинками, другими грибами, микроорганизмами. В тканях грибов накапливаются продукты отходов жизнедеятельности паразитов, и грибы могут приобрести несъедобные и даже ядовитые свойства.

Редко, но возможно появление (или усиление) ядовитых свойств грибов из-за изменения климатических условий. Это явление сейчас наблюдается со строчками. В России строчки всегда были известны как отличные съедобные весенние грибы.

Многие даже удивились, узнав из книг европейских авторов, что строчок — опасный ядовитый гриб, которого следует избегать. Оказывается, количество вырабатываемых строчками ядовитых веществ во многом зависит от климата региона. В более теплой Европе эти грибы вырабатывают больше их количество, чем в нашем прохладном климате. В связи с общим потеплением, скорее всего, и происходит отмечаемое уже усиление ядовитых свойств у наших строчков.

Экологические причины несъедобности

Очень часто в наше время несъедобность грибов бывает вызвана хозяйственной деятельностью человека.

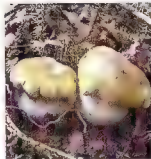
Плодовые тела и грибница любых грибов обладают великолепной способностью поглощать из окружающей среды (и, в первую очередь, из почвы) ядовитые для человека вещества. Отравления грибами, накопившими подобные вещества, сильно зависят от того, в какой местности они собраны — городской или сельской. Наибольшее количество вредных веществ грибы впитывают в городах, в промышленных зонах, по обочинам шоссе и дорог. Главные из них — это соли тяжелых металлов (ртути, свинца, кадмия и др.)

Учитывая высокую загрязненность окружающей среды в подобных местах, стоит ли удивляться массовым отравлениям съедобными грибами, которые собирают вдоль шоссе и дорог возле крупных городов и в них самих? Многие крупные предприятия выбрасывают в атмосферу огромное количество ядовитых веществ. Они разносятся ветром, выпадают с осадками за сотни километров от источника загрязнения. В сельской местности наиболее частой причиной отравления съедобными грибами становится обработка полей и лесов пестицидами и гербицидами, предназначенными для уничтожения насекомых-вредителей и сорняков, а также химическими удобрениями. Многие из этих веществ опасны для человека. В лесах все чаще устраиваются несанкционированные свалки. Грибы, растущие на свалках, накапливают ядовитые продукты разложения.

После Чернобыльской катастрофы многие грибные места были заражены радиоактивным следом. Тогда страх отпугнул грибников от их излюбленных мест. Но ведь радиационный контроль лесов на въезде в лес не ставил. Карты с отметкой заражения цезием и стронцием одно время были во многих домах, а теперь, почему-то перестали быть актуальными. Заражение радиацией невозможно определить ни на вид, ни на вкус. И потянулись осмелевшие грибники в леса. А ведь распад еще не закончен. На рынке грибы проверяют на содержание радионуклидов. А если грибы употребляют дома?



Агарик ранет



Белый гриб березовый



Белый гриб сосновый



Валуй



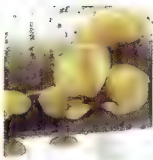
Вешенка леточная



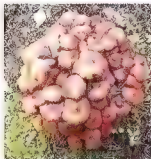
Валуй летний



Вишенка обыкновенная



Вишенка осенняя



Галерина ядовитая



Гигрофор классический



Волнушка белая



Волнушка розовая



Гигрофор поздний



Гигросцибе коническая



Волоконница земная



Волоконница Патуайра



Говорушка анисовая



Говорушка ворончатая



Говорушка восковатая



Говорушка оранжевая



Гриб зонтик пестрый



Груздь синяшник



Головач гладкоглазый



Горкушка



Груздь чёрный



Довдовик ежевидный



Гайб перечный



Гриб польский



Довдовик настоящий



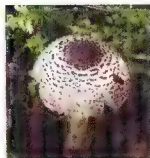
Ежовик желтый



Ежовик пёстрый



Зеленука



Лепиота крапчатая



Лепиота метельчатая



Капозиде максий



Влаушница гребенчатая



Лисичка настоящая



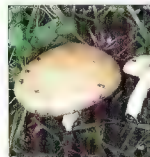
Ложноопенок серо-желтый



Козляк



Калпак кольчатый



Масленок зернистый



Масленок лиственный



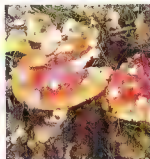
Маслёнок поздний



Млечник бурый



Мухомор волочей



Мухомор красно-ый



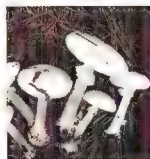
Млечник обыкновенный



Млечник серо-розовый



Мухомор пантеонный



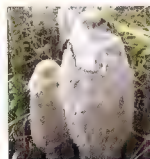
Мухомор пагановидный



Масляк белый



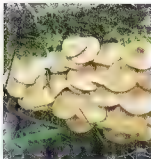
Масляк зеленый



Навозник белый



Опёнок зимний



Опёнок летний



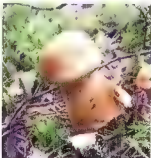
Опёнок осенний



Плоский аленький



Подберёзовик обыкновенный



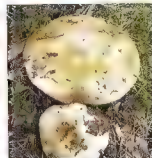
Паутинник браслетчатый



Паутинник обыкновенный



Подберёзовик разноцветный



Подгруздок чёрный



Паутинник особенный



Полида пузырчатая



Подосиновик белый



Подосиновик красно-бурый



Подосиновик красный



Рамария золотистая



Рядовка серая



Рядовка фиолетовая



Рогатик йенала



Рядовка изумрудная



Рядовка «изумручная»



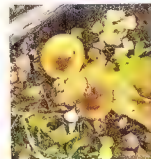
Слизуха толстая



Рядовка белая



Рядовка оленькообразная



Слизуха тонкая



Серушка



Сморчок конический



Строфария Горнemann



Сыроежка выцветающая



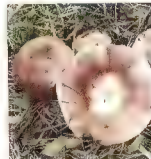
Сыроежка теленка



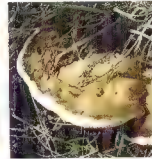
Строчок гигантский



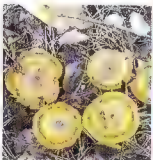
Строчок обыкновенный



Сыроежка гниющая



Туттовия плохая



Сухляк двулетний



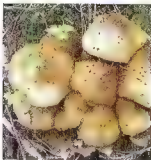
Сыроежка болотная



Туттовик скошенный



Машуница клейкая



Аманита обыкновенная



Аманита желтоножковая



Аманита песчаная



Аманита луговая



Аманита весенняя



Аманита садовая

В условиях урбанизации ядовитые свойства может приобрести любой съедобный гриб.

Грибы – прекрасный индикатор загрязнения окружающей среды ядовитыми отходами деятельности человека из-за их высокой способности накапливать эти вещества. Но грибы не отвечают на этот процесс созданием новых видов. Причиной отравлений съедобными грибами чаще всего является экологическая обстановка.

Первая помощь при отравлении грибами

Важной особенностью грибных ядов является их плохая растворимость. Поэтому отравление наблюдается обычно лишь у того, кому из общего блюда ядовитый гриб попал в тарелку.

Хотя признаки грибных отравлений существенно отличаются от признаков других пищевых интоксикаций, меры доврачебной помощи в случае заболевания применяются традиционные.

В первую очередь необходимо промыть желудок. Для этого следует дать пострадавшему выпить три-четыре стакана воды комнатной температуры вместе с питьевой содой (четверть ложки на стакан воды) или слабого (светлорозового) раствора марганцовокислого калия. Затем вызвать рвоту. Повторить эту процедуру несколько раз.

После этого пострадавшему следует выпить две-три таблетки активированного угля и принять слабительное (две-три ложки касторового масла).

Ни в коем случае нельзя следовать «советам» выпить немного молока или вина. Это только усилит впитывание токсинов!

Больного нужно уложить в постель, напоить горячим чаем и обеспечить полный покой. После оказания первой помощи немедленно вызвать врача и обязательно сообщить ему, что больной ел грибы.

По возможности остатки грибного блюда или сами грибы, вызывающие сомнение, если они сохранились, необходимо передать в санитарную станцию для определения вида гриба, что поможет точно поставить диагноз.

Собирать можно только те виды съедобных грибов, в которых вы абсолютно уверены.

Нельзя пробовать неизвестные грибы на вкус.

Следует знать ядовитые грибы вашего региона.

Пластинчатые грибы, особенно зеленые сыроежки и поплавки срезайте вместе с ножкой, чтобы убедиться в отсутствии на ней кольца.

При сборе опять обращайтесь внимание на окраску их шляпок и пластинок. Не срезайте их пучками, внимательно рассматривайте каждый гриб.

При сборе шампиньонов особое внимание уделяйте окраске пластинок

Собранные грибы складывайте в корзины, а не в пакеты, так как в пакете они ломаются, крошатся, в результате чего нельзя определить, какие виды грибов в нем находились.

Не собирайте старые грибы и грибы, пораженные вредителями и болезнями.

Своевременно обрабатывайте принесенные из леса грибы, не оставляйте их «на ночь».

Ни в коем случае не собирайте грибы в городе, вдоль автомобильных дорог, рядом с предприятиями. Знайте, что, даже избегая отравления, вы обязательно получаете дозу солей тяжелых металлов, которые накапливаются в организме.

Маленьких детей нельзя оставлять без присмотра в лесу, парках и скверах.

Строго следуйте приводимым в кулинарной литературе правилам обработки, консервирования и хранения грибов, нормам расхода соли и уксуса при засолке и мариновании

Грибы, которые требуют предварительного отваривания, должны быть должным образом подготовлены

Каждый вид грибов следует консервировать отдельно.

Не закрывайте маринованные грибы герметическими крышками, поскольку консервы домашнего приготовления могут стать причиной тяжелых отравлений.

Пищевая ценность грибов

Грибы — продукт с высоким содержанием белка. Недаром на Руси их издавна уважительно называют «лесным мясом» или ласково «лесной говядиной». Действительно, в говядине в среднем содержится около 45% белков, а в грибах до 40% (эта цифра относится к сухим грибам). В белке грибов содержится большинство незаменимых аминокислот. По своей питательной ценности белок, содержащийся в белых грибах, лисичках, шампиньонах, не уступает животным белкам. Блюда из грибов вдвое калорийнее куриных яиц, а бульон из сухих грибов в несколько раз питательнее мясного.

Разные специалисты приводят различные данные о химическом составе грибов. Это связано с тем, что в одних исследованиях рассматривалось только плодовое тело гриба, а в других — плодовое тело вместе с мицелием, оценить размеры которого точно невозможно. Но все исследователи единодушны в том, что пищевая ценность грибов очень высока.

Во многих грибах содержатся органические кислоты: винная, уксусная, муравьиная, щавелевая. В белых грибах и лисичках присутствует также яблочная кислота, в шампиньонах и трюфелях — лимонная кислота.

Довольно высоко в грибах содержание фосфорной кислоты, являющейся составной частью костного и нервного вещества живого организма.

В грибной мякоти присутствует полисахарид гликоген (основной запасной углевод человека и животных), который имеется только в тканях животных и отсутствует в растениях. Обнаружен лецитин, ограничивающий образование в организме человека холестерина, избыток которого может привести к атеросклерозу. Имеются и антикоагулянты — вещества, препятствующие сгущению крови.

По содержанию отдельных витаминов и минеральных элементов грибы превосходят овощи и фрукты, которые считаются главными источниками этих веществ. В грибах содержатся калий, натрий, сера, кальций, железо, марганец, цинк, йод, медь, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.

В боровиках содержится редкий и очень ценный селен. В опятах, маслятах, шампиньонах и лисичках особенно много цинка и меди, которым принадлежит важная роль в кроветворении. Сто граммов вареных опят полностью удовлетворяют суточную потребность организма в этих минеральных веществах.

Особенный интерес ученых вызывает содержащееся в грибах соединение, включающее серу. Этот сульфид препятствует образованию в организме человека злокачественных опухолей, а также задерживает их развитие. Именно благодаря высокому содержанию серы грибы привлекают внимание как средство в борьбе с онкологическими заболеваниями. По количеству серы грибы превосходят все овощи и фрукты.

Грибы богаты витаминами.

По содержанию витамина А такие грибы, как рыжики, моховики, белые и лисички не уступают моркови. Эти грибы способствуют улучшению зрения, состояния кожи и волос.

Витамина В₁ (тиамина) содержится в белых грибах, шампиньонах, рыжиках, лисичках не меньше, чем в зерновых культурах и говяжьей печени.

Витамином В₂ (рибофлавином) богаты белые грибы, шампиньоны, вешенка, сыроежки. Этот витамин входит в состав ферментов, участвующих в обмене белков, углеводов и жиров. Он благотворно влияет на зрение.

Витамин РР (никотиновая кислота) найден в лисичках и опятах. Он оказывает влияние на рост клеток, улучшает состав сока поджелудочной железы.

Витамин В₆ (пиридоксин) обнаружен в опятах. Он хорошо влияет на нервную систему.

Белые грибы и лисички богаты витамином С (аскорбиновой кислотой). Лисички по его количеству не уступают цитрусовым и смородине.

Витамин Д (кальциферол) содержится в боровиках и

сморчках, причем в таком же количестве, как в сливочном масле.

С давних времен считалось, что грибы «дают силу», то есть повышают общий тонус организма и положительно влияют на сексуальную функцию.

Грибы обладают высоким содержанием белка и при этом малокалорийны.

Пищевая ценность грибов по сравнению с другими продуктами¹

Продукт	Содержание усвояемых веществ, %			Энергетическая ценность в 100 г продукта, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
Березовики, осиновики сушеные (высшего качества)	38	5	21,5	290
Грибы белые сушеные	36	4	23,5	281
Грибы белые маринованные	31,5	3,5	29,5	117
Грибы белые сырые	5,5	0,5	3	40
Рыжики соленые	22	4	48	184
Говядина	45	55	0	201
Свинина	13	87	0	441
Треска	94	6	0	86
Яйцо (60 г)	33	65	2	148
Твердый сыр	29	70	1	411
Макароны	12	5	83	359

¹ По данным книг «Тебе, грибки!» (Санкт-Петербург), «Дары нашего леса» (Екатеринбург), «Книга о грибах» (Смоленск).

Совокупность перечисленных пищевых достоинств грибов и их низкая калорийность делают этот продукт незаменимым в здоровом питании и для контроля веса.

Недостаток грибов как продукта питания заключается в том, что мякоть грибов плохо переваривается в желудочно-кишечном тракте человека. Поэтому заключенные в них питательные вещества усваиваются организмом не полностью. Это связано с тем, что в оболочках клеток содержится вещество, сходное по химическому составу с хитином. Оно устойчиво к действию пищеварительных соков, из-за чего значительная часть питательных элементов не поддается усвоению. Кроме того, он препятствует доступу желудочного сока и к другой пище, съеденной вместе с грибами.

Содержание этого вещества в грибах неодинаково. Оно накапливается со временем, и поэтому особенно много его в старых грибах. В молодых грибах его практически нет. Кроме того, содержание «хитина» в ножке и в шляпке плодового тела различно. В ножке «хитина» намного больше. Это обусловлено тем, что он обеспечивает необходимую для ножки жесткость. В связи с тем что «хитин» сосредоточен в основном на поверхности ножек, перед приготовлением пищи из свежих грибов с них желательно соскабливать наружный покров, а сами грибы резать как можно мельче или пропускать через мясорубку. А лучше всего употреблять в пищу только шляпки молодых плодовых тел.

Различные способы пищевой обработки грибов существенно изменяют их усвояемость. При солении и мариновании грибов мякоть их как бы размягчается, и они усваиваются лучше, чем свежие (жареные, тушеные и т. п.).

Существуют некоторые ограничения при употреблении грибов в пищу. Не всем рекомендуется употреблять грибы. Людям, страдающим острыми и хроническими заболеваниями поджелудочной железы, печени и почек (холецистит, гепатит, почечная недостаточность), язвенной болезнью, гастритами, нарушением обмена веществ, употреблять грибы допустимо лишь в очень ограниченном количестве.

Свежие грибы, особенно собранные в дождливую погоду, — скоропортящийся продукт. Поэтому их следует сразу же тщательно перебрать. Прежде всего еще раз внимательно просмотрите содержимое своей корзинки на наличие несъедобных, ядовитых и сомнительных грибов. Помните, что после обработки отличить съедобный гриб от несъедобного будет уже невозможно. При этом всего один подозрительный гриб, попавший в пищу, может стать причиной тяжелого отравления. Грибы, которые вызывают у вас хоть малейшее сомнение, употреблять нельзя!

Отбраковывают и выбрасывают также червивые, перезревшие и дряхлые грибы, а у оставшихся вырезают места размякшие, поврежденные грызунами и другими животными, насекомыми и слизнями. Одновременно очищают грибы от земли, песка, прилипшей хвои, листьев и травинки; ножки подрезают и соскабливают с них верхний слой.

Некоторые небрежливые грибники перед обработкой грибов предварительно замачивают их в соленой воде. Считается, что эта процедура способствует выходу червяков и слизняков из плодового тела гриба. Однако насекомые не только прогрызают ходы в грибной мякоти, но и загрязняют гриб продуктами своей жизнедеятельности. Поэтому грибы все же лучше чистить. Для чистки грибов рекомендуется использовать нож из нержавеющей стали.

Грибы (за исключением предназначенных для сушки) моют в холодной воде, меняя ее несколько раз.

Чтобы грибы не чернели во время обработки, их опускают по мере чистки в кастрюлю с холодной слегка подсоленной водой, в которую добавляют немного уксуса. Это особенно важно при обработке синеющих грибов — осиновиков, моховиков и др.

Очищая грибы, их тщательно сортируют в зависимости от размера шляпок для их дальнейшего использования. Не следует долго вымачивать грибы (за исключением видов с едким вкусом).

Очищенные и особенно промытые грибы следует сразу же пустить в дальнейшую обработку.

Обработка разных видов грибов имеет некоторые особенности. Так, белые грибы, березовики и осиновики после очистки и промывания можно 1-2 раза опарить крутым кипятком, предварительно отрезав шляпку от ножки, иди отварить 4-5 минут в несоленой воде. В результате эти грибы уменьшаются в объеме, становятся мягче и меньше крошатся при нарезке.

Если нет возможности обработать грибы в первый день, их лучше хранить в холодильнике невымытыми и неразрезанными.

Иногда можно отварить грибы до чистки, лишь освободив их от остатков почвы, и очистить потом. При этом сразу же после отваривания грибы необходимо промыть холодной водой, так как медленное остывание резко ухудшает их вкусовые качества. К такому способу прибегают, когда по каким-то причинам нет времени заниматься обработкой принесенных грибов, а в отваренном и остуженном виде они могут сохраниться до следующего утра.

При обработке маслят принято удалять со шляпки горькую кожицу. Она легко отделяется, если 1-2 минуты подержать грибы в кипящей воде, откинуть на дуршлаг или решето и промыть холодной водой.

Однако некоторые грибники считают, что удалять кожицу не обязательно, что вкусовые качества маслят от этого совершенно не меняются.

Отваривая грибы перед маринованием или приготовлением каких-либо блюд, их опускают не в холодную, а в кипящую воду, благодаря чему они лучше сохраняют упругость и теряют меньше питательных веществ с отваром. Кроме того, во время варки систематически и полностью снимают пену.

Для отваривания грибов не рекомендуется использовать чугунную, медную или оловянную посуду.

Если в рецептах указаны определенные виды грибов, они являются предпочтительными для приготовления этих блюд. Однако можно использовать и другие грибы. Первые блюда лучше всего готовить из белых грибов, так как бульон от них не чернеет, также подходят для супа молодые подберезовики и подосиновики.

Супы из грибов не рекомендуется разогревать, а лучше есть сразу после приготовления, поскольку супы теряют

вкус после подогревания. Только постные щи на грибном отваре с кислой капустой становятся вкуснее через сутки. Хранить такой суп рекомендуется в неокисляемой посуде (стеклянной, эмалированной, глиняной).

Консервированными грибами можно заменить свежие отваренные грибы во многих рецептах.

Грибы значительно улучшают вкусовые качества приготовляемой пищи. Нежные сыроежки или трубчатые грибы, прожаренные и добавленные в мясной фарш, придадут особый вкус мясным котлетам и тефтелям. Толчеными грибами или грибным порошком можно приправлять различные мясные и овощные блюда. Несколько свежих лисичек, добавленных в любой суп, улучшат его вкус.

Для улучшения вкуса блюд, приготовленных из сушеных грибов, накануне вечером их нужно вымыть и залить молоком, а утром промыть. Приготовленные таким образом сушеные грибы практически не уступают свежим.

Грибные блюда лучше употребить в день их приготовления, но можно и хранить в течение суток в холодильнике. Нельзя оставлять на следующий день грибные блюда, приготовленные с картофелем.

Грибные рецепты

Холодные блюда и закуски из грибов

Малопросоленные грибы

1 кг вареных грибов, 200 г масла, 4-6 зубков чеснока, 2 столовые ложки уксуса (6%-го) или лимонная кислота (по вкусу), зелень, перец и соль по вкусу.

Свежие боровики, маслята, лисички, подосиновики, подберезовики или другие грибы хорошего качества нарезать небольшими кусочками, положить в эмалированную посуду, залить подсоленной кипящей водой и варить не менее 15-20 минут, снимая пену. Затем откинуть на решето, выложить в тарелку, заправить растительным маслом, солью, перцем, измельченной зеленью и чесноком, лимонной кислотой или уксусом, и уже через час грибы готовы для употребления.

Быстрый маринад из грибов

Мелкие грибы варить в подсоленной воде 10–15 минут. Процедить, охладить и уложить в небольшие стеклянные банки, перекладывая веточками укропа. Затем залить прокипяченной и охлажденной смесью уксуса и воды (1:1) с солью (2 столовые ложки на 1 л жидкости), выдержать в рассоле несколько дней. Перед подачей на стол заправить грибы растительным маслом и черным молотым перцем или уксусом.

Заливное из белых грибов

500 г белых грибов, 2 столовые ложки желатина, соль по вкусу

Отварить свежие грибы в 1 л соленой воды и нарезать дольками. Желатин всыпать в 1/2 стакана холодной кипяченой воды, дать ему разбухнуть в течение часа и вылить в грибной бульон. Подогревать жидкость до полного растворения желатина при постоянном помешивании на слабом огне, не допуская кипения. Нарезанные грибы выложить в формы или глубокие тарелки, залить раствором желатина и поставить в холодильник. Подавать к заливному горячий отварной картофель, соус майонез.

Бутерброды с паштетом из грибов

300 г свежих грибов, 100 г сливочного масла, соль, перец, лимонный сок по вкусу

Отварить в подсоленной воде свежие грибы, откинуть на дуршлаг и мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Растереть сливочное масло, соединить с грибами, добавить соль, черный молотый перец и лимонный сок. Все вместе хорошо перемешать.

Паштет намазать на тосты (поджаренные кусочки хлеба) и украсить их кусочком сливочного масла и тонко нарезанным ломтиком лимона

Помидоры, фаршированные грибами

Крепкие помидоры одинакового размера, 200 г грибов, 30 г масла, 1 вареное яйцо, 1 чайная ложка сухарей, зелень, перец, соль по вкусу.

У помидоров срезать острым ножом верхушки и ложкой вынуть сердцевину. Свежие грибы отварить (5 минут), процедить, мелко нарезать, посолить, потушить на растительном масле до готовности. Добавить мелко порубленные яйцо и зелень петрушки, черный молотый перец, соль и хорошо перемешать. Наполнить фаршем помидоры, уложить их на сковороду, прикрыть срезанными верхушками, посыпать сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. Подавать охлажденными, посылав нарезанной зеленью

Пудинг из сушеных грибов

40–60 г сушеных грибов, 1 небольшая луковица, 1–2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 4 яйца, 100 г черствого белого хлеба, 1/2 стакана молока, соль, перец, масло для смазывания формы, 1 столовая ложка сухарей для формы.

Предварительно замоченные грибы отварить, процедить. Форму для пудинга смазать маслом и посыпать сухарями. Вымочить в молоке и отжать белый хлеб. Лук нарезать кружочками, поджарить до светло-золотистого цвета. Грибы, бульку и лук пропустить через мясорубку. Перетереть сливочное масло с желтками, добавить грибную массу, заправить по вкусу солью и перцем. Белки взбить, смешать с грибной массой, выложить в форму для пудинга, плотно прикрыть ее крышкой и варить на пару 45 минут. Грибной пудинг подавать с грибным соусом (приготовленным из оставшегося грибного бульона) или со сливочным маслом. Хорошо приготовленный пудинг должен быть слегка поджаренным, иметь пышный вид, легко разтаться.

Грибная икра

500 г соленых или 100 г сушеных грибов, 2 головки лука, 2–4 столовые ложки растительного масла.

80 г сушеных или 600 г свежих грибов, 4 головки жареного лука, 4 столовые ложки растительного масла

Лучше всего для приготовления грибной икры подходят сушеные трубчатые грибы (белые, березовики, осиновики, маслята и др.), причем желательно использовать только шляпки. Самая лучшая икра — из шляпок белых грибов.

Иногда ее делают и из пластинчатых грибов (шампиньоны, сыроежки, опенки и др.), но она получается жестковатой, крупитчатой, сухой, сколько бы не подливали в нее грибного бульона, вкус ее намного хуже, аромат слабее и менее аппетитный. Делают икру также из соленых и маринованных грибов, отдельно или в смеси с сушеными грибами.

Сушеные грибы ополаскивают и замачивают на ночь в небольшом количестве воды. Утром настой осторожно сливают и процеживают. Грибы промывают, вновь кладут в настой, варят на умеренном огне, пока они не станут мягкими, затем остужают и пропускают 2 раза через мясорубку или (что еще лучше) рубят сечкой так мелко, чтобы получилась кашка. Если икра оказалась суховатой, в нее добавляют грибной отвар. Перед измельчением свежие грибы тоже отваривают, после чего отжимают, а соленные, вынув из рассола, промывают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде и потом рубят. Затем икру заправляют мелко нарезанным сырым репчатым луком и растительным маслом или луком, слегка поджаренным на масле. В икру добавляют перец, соль, по желанию измельченную зелень петрушки, лимонный сок или уксус, сахар.

В грибную икру можно добавить соус из томата-пюре, растительного масла, муки, специй. Количество приностей должно быть умеренным, чтобы не перебить собственный аромат грибов.

Охотничий студень

Экзотический оригинальный «лесной» рецепт, полностью на основе «подножного корма» — того, что растет в наших северных лесах.

Исландский мох (цетрария исландская) — 1 кг, листья петрушки, молодой крапивы, лебеды — 300 г, лесные грибы — 500 г, соль, перец, горчица.

Чтобы отбить горечь, лишайник вымочить в воде с добавлением пищевой соды (5 г на 1 л воды) и древесной золы (25 г на 1 л воды) в течение суток. Воду слить, исландский мох отжать, промыть несколько раз в чистой воде и оставить еще на 2 суток. Омыть и лиственный горечи лишайник использовать в пищу (можно высушить и употреблять по мере надобности)

Для студня приготовить концентрированный отвар подготовленного исландского мха (1 кг на 1 л воды). Отвар процедить, мох отжать и удалить. Отвар посолить и поперчить по вкусу. Грибы припустить в небольшом количестве воды, зелень нарезать мелко, добавить в грибы и тушить вместе 5 минут. Грибы с зеленью залить отваром мха, охладить до застывания. Подавать как обычный студень — с хреном, горчицей.

Шампиньоны фаршированные запеченные

Шампиньоны с крупными шляпками, зелень (лук, петрушка, укроп, кинза), мягкий сыр (моцарелла, домашний, адыгейский), майонез, соль.

Грибы промыть, удалить ножки. Сыр размять, добавить в него мелко нарезанную зелень, посолить, смешать с майонезом и заполнить этой смесью шляпки грибов. Выложить на противень и запекать в духовке до готовности.

8–10 крупных шампиньонов, 1–2 вареных яйца, 200 г сыра, репчатый лук, чеснок, соль, перец по вкусу, майонез, растительное масло.

У шампиньонов удалить ножки. Шляпки отварить в соленой кипящей воде (5 мин), выложить шумовкой на блюдо. Ножки мелко порубить и обжарить с луком в масле. Добавить тертые яйца, соль, перец, чеснок. Полученной массой нафаршировать шляпки, каждую сверху полить майонезом и посыпать тертым сыром. Поставить в горячую духовку на 10–15 минут. Перед подачей на стол украсить зеленью, можно на каждую шляпку капнуть несколько капель острого соуса типа «Табаско».

Грибной салат с картофелем

300 г соленых грибов, 400 г картофеля, 500 г репчатого лука, 1 стакан сметаны, соль и перец по вкусу.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Соленые грибы промыть, нарезать полосками, перемешать с картофелем. Выложить в подготовленный салатник.

Лук очистить, мелко нарезать, обдать кипятком, затем промыть холодной водой, дать обсохнуть. Смешать со сме-

таной, соею и перцем. Залить картофельно-грибную смесь сметанным соусом. Дать постоять 5 минут, перемешать и подавать к столу.

Салат «Парижский» с шампиньонами

100 г маринованных грибов, 100 г риса, 100 г твердого сыра, 1 свежий огурец средних размеров, 2 помидора средних размеров, 2 столовые ложки майонеза, зелень для украшения, соль и перец по вкусу.

Приготовить рассычатый рис. Для этого рис нужно опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности, после чего откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Свежий огурец и помидоры вымыть и нарезать соломкой. Грибы нарезать помпиками. Майонез смешать с частью тертого сыра, заправить перцем. Отваренный рис и остальные продукты перемешать, заправить майонезом, уложить горкой в салатник и посыпать тертым сыром. Перед подачей на стол украсить зеленью.

Для приготовления следующих блюд используются сырые шампиньоны. Для них можно взять только те грибы, которые были собраны в экологически чистых районах. Если же в этом есть хоть капля сомнения, ради своего здоровья откажитесь от этих рецептов

Итальянский салат с сырыми шампиньонами

Макаронные изделия (перья, ракушки) — 100 г, сыр пармезан — 50 г, капуста цветная — 1 головка, шампиньоны свежие — 200 г, сок 1 лимона, зелень, масло оливковое — 3 столовые ложки, винный уксус 3%-й — 1 столовая ложка, горчица — 1 столовая ложка, соль и молотый перец — по вкусу.

Макароны и капусту отварить в кипящей подсоленной воде по отдельности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Сыр нарезать тонкой стружкой. Шампиньоны промыть, нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Зелень мелко порубить.

Приготовить заправку из масла, горчицы и уксуса. Макароны, капусту, сыр, шампиньоны соединить, залить соусом, посыпать зеленью, аккуратно перемешать.

Карпаччо из сырых шампиньонов

300 г свежих шампиньонов, сок 1 лимона, 1 пучок петрушки, 1 желток, 1 зубчик чеснока, 100 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

Грибы тщательно вымыть, очень тонко нарезать, выложить на плоскую тарелку и сбрызнуть соком половины лимона. Взбить желток с солью, перцем и оставшимся лимонным соком. Выжать чеснок. Добавлять понемногу оливковое масло и продолжать взбивать. Очень мелко нарезать петрушку и добавить в полученный соус. Вылить соус на грибы.

Грибные супы

Из грибов можно приготовить не только собственно грибные бульоны и супы, но и разнообразные заправочные супы (борщи, щи и т. д.) на грибном отваре (бульоне). Такие супы рекомендуются вегетарианцам, а также незаменимы во время православных постов.

Грибной бульон

На 50 г сухих грибов нужно 2–3 л воды.

Залить сухие грибы небольшим (0,5 л) количеством теплой воды и выдержать в ней 8–10 часов. Настой процедить через мелкое сито. Грибы ополоснуть, мелко нашинковать, опустить обратно в настой, долить воды до нужного объема и варить, добавив луковицу. Варить лучше на среднем огне, чтобы до закипания прошло 30–40 минут, тогда вкус бульона будет лучше. Варят бульон до тех пор, пока грибы не станут мягкими, после этого добавляют соль. Если на основе бульона предполагается готовить другие блюда (суп, борщ и т. п.), то лучше его недосолить и добавить соль по вкусу, когда пища будет готова. К грибному бульону подают сметану.

Суп из свежих грибов

Грибы, картофель, петрушка, морковь, репчатый лук, лавровый лист.

Нарезать грибы крупными дольками (шляпки среднего размера разрезать пополам, мелкие оставить целыми),

залить теплой водой, довести до кипения и варить на слабом огне не более 15 минут. Добавить черный перец горошком и мелко нарезанный картофель. Довести до кипения, опустить слегка поджаренные овощи (петрушку, морковь, репчатый лук) и снова варить, но не более 10 минут. Затем положить в суп лавровый лист, дать отстояться, осторожно извлечь грибы и овощи, процедить бульон, снова соединить его с грибами и овощами и подавать на стол

Суп картофельный со свежими белыми грибами

200 г грибов, 2–3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, корень петрушки, по 1 столовой ложке масла и сметаны, зелень, соль, перец по вкусу.

Нарезанные ломтиками грибы опустить в кипящую воду и варить 30 минут. Добавить ломтики картофеля, а также мелко нарубленные репчатый лук и коренья, поджаренные на растительном масле, посолить и варить до готовности. Под конец варки положить черный перец горошком. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью лука и укропа.

Подобный суп готовят и без петрушки и сельдерея. В процессе варки грибов в него кладут морковь и картофель, а также обжаренный лук. К супу подают сметану. Такой суп можно делать и на молоке.

Суп со свежими грибами на молоке

500 г грибов, 1 луковица, по 1 корнеплоду моркови и петрушки, 2 чайные ложки сливочного масла, 2 стакана молока, 1 чайная ложка муки, соль, зелень по вкусу.

Мелко нарезать коренья и лук, залить водой и очень хорошо разварить, отвар процедить. Грибы крупно нарезать, обжарить в масле, положить в отвар и кипятить на слабом огне 20–25 минут. Затем посолить, добавить муку, разведенную молоком, влить остальное молоко и дать супу немного покипеть. Подать на стол, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Суп из свежих грибов, запавленный мукой

250 г свежих грибов, 1 столовая ложка муки, сливочное масло, зелень петрушки, черный молотый перец.

Мелко нарезать грибы, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 30 минут. Прибавить муку, предварительно разведенную в горячей воде, и кипятить еще 10 минут. Перед снятием с огня заправить сливочным маслом (кусочек величиной с яйцо). Подать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или черным молотым перцем и, по желанию, положив мелко нарезанные грибки

Суп из свежих грибов с петрушкой

500 г грибов, 5–6 столовых ложек масла, 4–5 перьев лука, 1 чайная ложка томата-пюре или 2–3 помидора, 1 чайная ложка перца, 2 средних пучка зелени петрушки, 2 яйца, 1 стакан молока.

Мелкие грибы оставить целыми, крупные нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде около 30 минут. Приготовить заправку из растительного масла, мелко нарезанного зеленого лука, муки, томата-пюре или помидоров и молотого черного перца. Выложить заправку в отвар с грибами, довести его до кипения, добавить крупно нарубленную зелень петрушки и варить при слабом кипении 15–20 минут. Снять суп с огня и заправить яйцами, взбитыми с кислым молоком.

Суп-крем из свежих грибов

500 г грибов, 2 моркови, 2 столовые ложки муки, 3–4 столовые ложки масла, 1/2 чайной ложки перца, 2 стакана молока, соль и остальные компоненты по вкусу.

Мелко нарезанные грибы, морковь и репчатый лук опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности, процедить, размять миксером или пропустить через мясорубку и положить обратно в отвар. Муку слегка подрумянить на сковороде без масла, добавить масло и быстро заварить, не давая подгореть, разбавить все это горячим молоком, влить в отвар. Довести суп до кипения и снять с огня. Подать на стол с мелко нарезанными грибами или рублеными крутыми яйцами, смешанными с зеленью укропа.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

300 г грибов, 600 г капусты, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, по 1 моркови, 1 репа, 1 корень петрушки, по 1 столовой ложке масла, томата-пюре и сметаны, 1 чайная ложка муки, перец, лавровый лист, соль, зелень по вкусу

Отварить грибы и вынуть их шумовкой из бульона, а в него положить нашинкованную белокочанную капусту и дать закипеть. Добавить поджаренные на растительном масле грибы, репу, коренья, нарезанные ломтиками, лук нашинкованный соломкой, посолить и варить на слабом огне 15–25 минут. Поджарить муку с томатом-пюре и положить в кипящие щи, туда же опустить черный перец горошком и лавровый лист. Подавать на стол, заправив в тарелках сметаной и посыпав измельченной зеленью укропа и лука.

Русский зимний грибной суп

40 г грибов, 1/2 стакана перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 брюква, по 50 г корня петрушки и сельдерея, 2 столовые ложки масла, 1 кг картофеля, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 30 г укропа или 60 г зеленого лука, соль по вкусу

Замоченные в холодной воде грибы хорошо промыть, настоем процедить, снова опустить в него грибы и варить почти до готовности. Перловую крупу отдельно залить кипящей водой (воды взять в 6–7 раз больше, чем крупы), отварить почти до полной готовности и откинуть на сито. Вынуть грибы из отвара и нашинковать. Нарезать соломкой или мелкими кубиками репчатый лук, морковь, корень петрушки и сельдерея, перемешать с грибами, добавить лавровый лист, душистый перец горошком (по вкусу) и все это обжарить на жире. Положить в грибной отвар нарезанный дольками картофель, овощи и грибы, крупу, соль и варить до готовности. Подавать на стол, посыпав укропом или зеленым луком

Щи кислые с сушеными грибами

30–50 г грибов, 1 кг квашеной капусты, 150 г репчатого лука, 2–3 картофелины, 2–3 столовые ложки томата-

пюре, 2 столовые ложки масла, 1 столовая ложка муки, 2–3 лавровых листа, 3–4 горошины перца, сметана, зеленый лук, укроп, соль по вкусу.

Квашеную капусту слегка промыть, залить небольшим количеством грибного бульона и поставить тушить. Нашинковать морковь, репчатый лук, петрушку, грибы из бульона, добавить к капусте. Тушить на слабом огне, часто помешивая. В конце тушения добавить томат-пюре и прожарить. Подогреть до кипения остальной бульон и влить в тушеную капусту, а когда щи закипят, положить в них нарезанный картофель (очень немного) и варить до его готовности, посолить по вкусу. За 15–20 минут до конца варки щи можно заправить слегка поджаренной мукой. Незадолго до снятия с огня добавить лавровый лист и удалить его, закончив варку. Кастриюлю со щами укрыть чем-либо теплым и держать так 2–3 часа.

Подавать на стол со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью лука или укропа.

Щи с грибами по-монастырски

30 г грибов, 300 г капусты, 250 г картофеля, 1/2 стакана перловой крупы, 2 моркови, 1 луковица, 50 г масла, 100 г сметаны, зелень, соль по вкусу

Замоченные в холодной воде грибы хорошо промыть, настоем процедить, снова опустить в него грибы и варить почти до готовности. Перловую крупу отдельно залить кипящей водой (воды взять в 6–7 раз больше, чем крупы), отварить почти до полной готовности и откинуть на сито. Лук и морковь нашинковать, потушить в масле. Вынуть грибы из отвара, нашинковать, вернуть в бульон. Добавить тушеные лук с морковью, отваренную перловую крупу, картофель, свежую нарубленную капусту и соль, довести до готовности. Подавать на стол, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью лука и укропа

Солянка грибная

50 г грибов, 4 соленых огурца, по 1 корнетплоту моркови, петрушки, сельдерея, 1 луковица, по 50 г маслин, кислых слив и каперсов, по 2 столовые ложки масла и томатной пасты, 100 г сметаны, наполнитель для солянки по вкусу.

Отделить грибной бульон от грибов и довести на слабом огне до кипения. Лук, морковь, корни петрушки и сельдерея слегка обжарить на масле. Мелко нарубить соленые огурцы, очистить их от семян и кожицы, перебрать сливы и каперсы, вместе с грибами и кореньями опустить в кипящий бульон. Добавить томатную пасту, лавровый лист и кипятить 10–15 минут. Вынуть лавровый лист и дать солянке отстояться в теплом месте. В солянку можно добавить кусочки мяса, маринованные грибы, сосиски, нарезанные крупными дольками, нарезать кружками лимон, все это разложить по тарелкам, налить в них солянку и заправить ее сметаной.

Борщ с грибами и свежей капустой

1 кг свеклы, 50 г грибов, 750 г капусты, 500 г картофеля, 250 г моркови, по 150 г брюквы и томатного пюре, 250 г репчатого и 120 г зеленого лука, 20–50 г сахара, 100 г масла, 3–4 столовые ложки уксуса, 5 лавровых листьев, 10 горошин перца, 120 г сметаны, соль по вкусу

Сушеные белые грибы предварительно замочить, отварить и нашинковать, отвар процедить. Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, слегка обжарить на растительном масле, подлить к ней немного воды и тушить 1,5–2 часа. Морковь, брюкву и репчатый лук также нарезать соломкой и жарить до полуготовности; в кипящий грибной отвар положить нашинкованную капусту и варить 30–40 минут, туда же опустить обжаренные овощи и томатное пюре. Прокипятить, посолить, добавить нарезанный кубиками или дольками картофель и грибы, кипятить 4–5 минут. Положить в борщ гущеную свеклу, лавровый лист, душистый перец горошком и варить до готовности (8–10 минут), затем влить уксус и всыпать сахарный песок. Подавать на стол со сметаной и мелко нарубленным зеленым луком

Свекольник грибной

Грибной бульон, свекла, яйца, свежие огурцы, укроп, соль, лимонная кислота, сахарный песок.

Отварить неочищенную свеклу, очистить от кожицы, порезать соломкой, опустить в грибной бульон. Довести бульон до кипения и, когда он остынет, поставить в холодильник. За 1–2 часа до подачи на стол добавить в свекольник крупно нарезанные яичные белки, измельченные свежие огурцы, укроп, соль, лимонную кислоту и сахарный песок по вкусу. При подаче на стол положить в тарелки сметану

Свекольник с «ушками» постный (из монастырской кухни)

Для свекольника: 1 кг молодой свеклы (половину предварительно заквасить), 4 стакана воды, коренья, соль, сахар, кусочек ржаного хлеба

Для теста: 1 стакан муки, вода.

Для начинки: 1 луковица, свежая зелень (щавель, крапива, лебеда), 3 столовые ложки грибов (соленые, жареные) — нарубить, смешать с 1 столовой ложкой растительного масла, молотыми сухарями, солью и перцем

Для заквашивания свеклу очистить, нарезать кусочками, положить вместе с куском ржаного хлеба в стеклянную банку и залить теплой кипяченой водой. Банку накрыть марлей и в течение недели держать в теплом месте.

Коренья, свеклу отварить до мягкости и снять с огня. Выдержать еще один час под крышкой, добавить бродящей свекольной пасты, заправить солью и сахаром, довести до кипения.

Для «ушек» приготовить вязкое, не слишком крутое тесто, скатать жгутом, нарезать на кусочки размером с грецкий орех и раскатать тонким слоем. На каждый кусочек теста положить горкой начинку, сложить пополам в форме полумесяца. Края теста плотно защипнуть, чтобы начинка во время варки не вытекла, концы «полумесяцев» оттянуть и соединить между собой. Жарить во фритюре или варить в слегка подсоленной воде, пока «ушки» не выплывут на поверхность. «Ушки» положить в горячий свекольник или подать отдельно.

Для начинки мелко нашинкованные лук, грибы и зелень потушить в масле, охладить, соединить с молотыми сухарями, заправить солью и перцем.

Положить мясной бульон морковь и репчатый лук, поставить на огонь и довести до кипения. Лапшу, вермишель или мелко нарезанный картофель отварить до полуготовности, промыть, опустить в бульон и доварить до готовности. Добавить жареные грибы, а затем, слегка прокипятив, веточки укропа. На 1 л мясного бульона надо 5–6 полных столовых ложек грибов.

Суп охотничий из рябчика со свежими грибами

1 тушка рябчика, 1–1 1/2 л воды, 1 стакан нарезанных грибов, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка муки.

Тушку разрезать на 4–6 кусков, положить в холодную воду, варить около 30 минут. Грибы (белые, шампиньоны, маслята) мелко нарезать и тушить 8–10 минут в масле. Обжаренные грибы развести 1–2 столовыми ложками бульона с небольшим количеством подсушенной муки. Выложить тушеные грибы в кипящий бульон и варить еще около 10 минут. Готовый суп можно заправить мелко на рубленной зеленью.

Этим способом можно приготовить суп из тетерева, куропатки, перепелов и фазана.

Рейнский грибной суп

750 г грибов, 40 г сливочного масла, 1 л мясного бульона, 1 яичный желток, 1 чайная ложка сухого эстрагона, сливки, черный молотый перец, соль по вкусу

Быстро, но тщательно промыть грибы, почистить и нарезать тонкими ломтиками. Растопить в сковороде 20 г сливочного масла, обжарить половину грибов и затем размять их до состояния пюре. Переложить грибное пюре в кастрюлю, залить мясным бульоном, хорошо перемешать и довести до кипения.

Растопить в сковороде оставшееся сливочное масло и обжарить остальные грибы. Приправить суп солью и перцем, залить обжаренные грибы. Снять кастрюлю с плиты и добавить желток и сливки. Все перемешать. Перед подачей на стол посыпать суп эстрагоном.

150 г грибов (вешенки, лесные шампиньоны), 1 стебель лука-порея, 1 морковь, 25 г прозрачной лапши (рисовой), 1 маринованный острый перец, 3 стакана куриного бульона, 1/2 чайной ложки глутамината, 1–2 чайные ложки сахарного песка, немного соли, 1 чайная ложка соевого соуса, 2 чайные ложки кукурузного масла.

Промыть и почистить грибы, нарезать соломкой. Вымыть лук-порей и нарезать кусочками. Очистить морковь и нарезать тонкими ломтиками.

Сварить лапшу, слить воду. Нарезать маринованный перец очень тонкими полосками.

Вскипятить в кастрюле куриный бульон; засыпать морковь, порей и грибы и варить примерно 15 минут. Добавить нарезанный перец, специи, соевый соус, кукурузное масло, лапшу. Все вместе довести до кипения.

Вторые блюда с грибами

Жареные грибы используют и как самостоятельное блюдо и как гарнир к рыбе, мясу и др. Также вторые блюда можно готовить из грибов с овощами, крупами, яйцами и другими продуктами.

Жареные грибы

Для приготовления таких блюд непригодны грибы-млечники: все грузди, кроме рыжиков, сыроежки с острым вкусом, подгруздки, валуи и другие, так как они содержат горько-едкий млечный сок, вызывающий серьезные желудочно-кишечные недомогания.

В жареном виде вкусны все «благородные» грибы, но особенно белые и осиновики. Многие грибы рекомендуется предварительно отваривать, но при кипячении и варке грибы теряют с кипятком часть витаминов, экстрактивных, ароматических и других веществ. Некоторые из них в жареном виде образуют слизистые, слипшиеся комки. По этой же причине нежелательно жарить одновременно разные грибы, которые требуют разной временной обработки, например, грибы с рыхлой нежной мякотью (подберезовики, маслята и т. п.) и жесткие взрослые грибы-переростки. Также

не стоит жарить одновременно благородные грибы и предварительно отваренные грибы низкого качества.

Хорошо поджаренные грибы должны быть в виде раздельных, мягковатых долек и иметь сильный, приятный специфический аромат. На стол их надо подавать горячими, посыпав (по желанию) мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки, можно добавить ломтики вареных яиц.

Свежие грибы под белым соусом

300 г грибов, 2–3 моркови, 1 луковица, 15–20 горошин перца, 3 столовые ложки муки (без «горки»), 4–5 столовых ложек масла, 2 яйца, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Нарезать грибы ломтиками, отварить в подсоленной воде с морковью, репчатым луком и черным перцем горошком. Откинуть на дуршлаг и удалить приправы. Слегка обжарить муку со сливочным маслом, развести до средней густоты грибным отваром, добавить сырые яйца, смешанные с молоком, и грибы. Варить 8–10 минут при слабом кипении, непрерывно помешивая, чтобы избежать свертывания яиц.

Подосиновники пикантные в остром соусе

700 г грибов, 1 стакан овощного отвара, по 2 столовые ложки масла и муки, 1 крупная луковица, соль, перец, лимонный сок.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и тушить до выделения сока. Муку и мелко нарезанный лук подрумянить в кастрюле на разогретом масле, добавить овощной отвар, горчицу, лимонный сок, соль, перец, щепотку сахара и тушить грибы до готовности.

Солянка из свежих грибов

400 г свежих грибов, 1 кг капусты, 1 огурец, 1 луковица, по 2 столовые ложки масла и томата-пюре, 1–2 чайные ложки сахара, лавровый лист, перец, уксус, соль по вкусу.

В кастрюлю с нашинкованной свежей капустой влить растительное масло, немного воды, уксус и тушить около 1 часа. За 15–20 минут до готовности добавить томат-пюре, нарезанные дольками соленые огурцы, сахар, соль, черный

перец горошком и лавровый лист. Грибы опустить на 10–15 минут в кипящую воду, выпутать, нашинковать ломтиками, обжарить в растительном масле. Отдельно поджарить лук, смешать с грибами, нарезанными огурцами, солью, черным перцем горошком. Половину тушеной капусты уложить ровным слоем на сковороду, затем положить грибы, которые покрыть слоем оставшейся капусты. Посыпать все сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подавать на стол, положив на солянку ломтики лимона или маслины. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными, а свежую капусту — квашеной, но тогда не надо добавлять уксус.

Жареные грибы с жареным картофелем

Мелкий картофель отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать крупными дольками и обжарить в сливочном масле (положить его с избытком) до образования румяной, хрустящей корочки. Добавить в жареные грибы, все осторожно перемять, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа. Подавать на стол в горячем виде одновременно со сметаной и мелкими солеными огурцами.

Свежие грибы в сметане

500 г грибов, 1/2 стакана сметаны, 25 г тертого твердого сыра, 1 чайная ложка муки, 2 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Обжарить нарезанные ломтиками грибы на растительном масле, в конце добавить соль, муку и перемешать. Положить сметану, прокипятить, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки или укропа. Таким же образом можно приготовить и консервированные грибы, но надо предварительно отделить их от рассола и промыть.

Грибы в молочном соусе, запеченные

500 г грибов, 40 г масла, по 2 столовые ложки масла и муки, 1 стакан молока (для молочного соуса), 30 г сыра, соль по вкусу.

Нарезать грибы кубиками, обжарить. Две столовые ложки муки прогреть на сковороде без масла до кремового цвета, затем добавить масло, и быстро мешая, заварить 1 стаканом молока до получения соуса средней густоты. Грибы соединить с молочным соусом, посолить и довести до кипения. Выложить на сковороду, посыпать тертым сыром, обрызгать подогретым сливочным маслом и запечь в духовке. Подавать на стол, полив растопленным сливочным маслом.

Запеканка грибная

500г свежих или 300г соленых грибов, 2-3 луковицы, 3-4 яйца, 100-200г сухарей, стакан молока, 2-4 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Грибы нарезать, смешать с поджаренным на сливочном масле луком, охладить, добавить пакировочные сухари, сырые яйца, молоко, соль и размешать, чтобы получилась масса средней густоты. Выложить все в глубокую сковороду, смазанную маслом, и поставить в умеренно нагретую духовку примерно на 1 час. Подавать на стол одновременно, с маслом и подливкой из помидоров.

Грибы «по-тольстовски»

500г грибов, по 1/2 стакана масла и сметаны, 3-4 зубка чеснока, 50г сыра, перец, соль по вкусу.

Нарезать тонкими ломтиками свежие грибы, положить в разогретое топленое масло вместе с толченым чесноком, солью, черным молотым перцем и тушить 1 час на слабом огне. Выложить все в сковороду или на противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и 30 минут запекать в духовке.

Гуляш из вешенок

500г свежих грибов, 2-3 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стручок зеленого перца, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка томат-пюре, 1 стакан сметаны, соль, черный молотый перец по вкусу.

Грибы промыть и варить 10-15 минут в подсоленной воде, затем вынуть их и нарезать продолговатыми кусочка-

ми, слегка подрумянить вместе с луком в масле, добавить измельченный зеленый перец и тушить до готовности.

Посыпать мукой, заправить томатом-пюре, сметаной, солью, перцем (можно подлить немного грибного отвара) и тушить еще несколько минут. В качестве гарнира подать отварной картофель и салат из сырых овощей.

Грибы в сливках

500г грибов, 1 стакан сливок, 1 столовая ложка масла, 1 лавровый лист, петрушка, укроп, гвоздика, корица, перец, соль по вкусу

Обдать грибы кипятком, откинуть на дуршлаг; нарезать дольками, высылать на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, слегка обжарить, переложить в эмалированную кастрюлю и залить кипячеными сливками. Петрушку и укроп связать в пучок, в середину которого вложить корицу, гвоздику, черный перец горошком, лавровый лист; все это опустить в кастрюлю с грибами, накрыть ее крышкой и поставить в умеренно нагретую духовку на 1 час. Когда грибы будут готовы, пучок зелени и пряностями вынуть.

Цветная капуста, запеченная с грибами

1 крупная головка цветной капусты, 200г грибов, по 2 столовые ложки муки и сливочного масла, 1 1/2 стакана молока, 1 желток, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 столовая ложка тертого сыра, соль.

Выбрать головку цветной капусты без изъяна, отварить в соленом кипятке и разобрать на соцветия. Очистить одновременно с этим грибы, нарезать тонкими ломтиками и поставить тушить в небольшом количестве масла. Приготовить отдельно соус из 1 столовой ложки масла и 2 столовых ложек муки, разбавить его двумя стаканами молока или воды, в которой варилась цветная капуста. Когда соус сварится до нужной густоты, вбить в него 1 желток с несколькими каплями лимонного сока и посолить. Смазать маслом глиняные горшочки, уложить на дно равномерным слоем часть цветной капусты, положить поверх ряд грибов и прикрыть оставшейся капустой. Полить со-

усом, посыпать мелко натертым сыром, положить сверху несколько кусочков масла и поставить в духовой шкаф. Держать, пока не подрумянится. Подавать к столу в горшочках

Горячие гренки с соусом из свежих грибов

Черствый белый хлеб, 300–350 г грибов, 6–7 столовых ложек масла, 1 яйцо и 3 желтка, 1 стакан молока, соль, перец, сыр по вкусу

Нарезать черствый белый хлеб ломтиками толщиной около 1 см, быстро смочить в молоке, затем — во взбитом яйце и обжарить в сильно разогретом сливочном масле. Грибы нарезать ломтиками и тушить до мягкости, добавив немного подсоленной воды и масло. Взбить желтки с молоком и влить в грибы. Добавить соль, черный молотый перец и варить на слабом огне до загустения, непрерывно помешивая, чтобы избежать свертывания яиц, затем залить соусом гренки. Подавая на стол, при желании посыпать тертым сыром

Блинчики, фаршированные жареными грибами

Сделать из муки, яиц и молока блинное тесто, выпечь тонкие блины, остудить, положить в них грибной фарш и свернуть рулончиками или пакетиками. Блинчики с начинкой разогреть на сковороде, переложить на подогретое блюдо, смазать растопленным сливочным маслом. Подавать на стол горячими, отдельно подать сметану, посыпать блинчики тертым сыром и полить разогретым маслом. Кроме того, можно запечь их в духовке со смесью яиц и молока. Грибной фарш можно выкладывать на блинчики и в процессе их приготовления, то есть на только что залитое на сковороде тесто.

Гречневая каша с грибами

2 стакана гречневой крупы (ядрицы), 50 г грибов, 2 луковицы, 2–3 столовые ложки масла, 1 лавровый лист, соль по вкусу

Предварительно замоченные грибы отварить, нашинковать соломкой, еще раз прокипятить в процеженном

отваре, вынуть и слегка обжарить на масле с мелко нарубленным луком. Довести отвар до кипения, посолить, добавить масло, всыпать поджаренную гречневую крупу, сварить рассыпчатую кашу, положить в нее грибы с луком, лавровый лист, масло ненадолго поставить в горячую духовку.

Рис, запеченный со свежими грибами и помидорами

По 300 г грибов и помидоров, 100 г риса, 75 г лука, 2–3 столовые ложки масла, 1 столовая ложка томата-пюре, черный перец, зелень, соль по вкусу

В небольшом количестве подсоленной воды отварить грибы, пропечить и нарезать ломтиками. Поджарить на растительном масле нашинкованный соломкой лук. Красные помидоры мелко на рубить, добавить масло, поджаренный лук, томат-пюре, красный молотый перец, посолить и тушить на слабом огне. Когда вода испарится, влить 1/2 стакана грибного отвара, довести до кипения, положить рис, грибы, нарезанную зелень петрушки, перемешать и запекать 30 минут в умеренно нагретой духовке. Подавать на стол холодным.

Ризотто по-итальянски с грибами и сыром

2 стакана риса, 400–500 г грибов (традиционно — белые грибы, лисички, шампиньоны), 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного или растительного масла, 40 г твердого сыра, соль, тимьян, молотый черный перец

Глубокую сковородку прокалить, разогреть масло. Поджарить мелко нарезанный лук. Свежие очищенные грибы нарезать тонкими ломтиками, выложить в кастрюлю с поджаренным луком, посолить, добавить пряности. После выпаривания сока залить кипящей водой и тушить 20 минут. Добавить промытый и заваренный кипятком рис, посолить, залить кипящей водой, варить до мягкости 20–30 минут.

Перед подачей на стол посыпать тертым сыром, украсить шляпками тушеных грибов.

500 г шпината или щавеля, 40–50 г петрушки, 4 яйца, 2 столовые ложки масла, 1 стакан шампиньонов или других весенних грибов (сморчки, майский гриб), перец, соль по вкусу

Шпинат, крапиву, щавель, зелень петрушки сварить в подсоленной воде, процедить, мелко нарубить и добавить взбитые яйца, соль, молотый перец. Смесь слегка перемешать, вылить на большую горячую сковороду со сливочным маслом и поджарить омлет с обеих сторон. Отдельно потушить в масле мелко нарезанные грибы, посолить и посыпать черным перцем. Положить фарш на омлет и сложить омлет вдвое. Подавать на стол горячим, слегка посыпав хорошо измельченной зеленью петрушки.

Омлет по-бельгийски

250 г грибов, 30 г масла, 3 яйца, 4 столовые ложки муки, немного соленоватой минеральной воды типа «Боржоми», зелень, перец, соль по вкусу.

Нарезать свежие грибы дольками и тушить со сливочным маслом 5–10 минут вместе с нарубленной зеленью петрушки, черным молотым перцем и солью. Вбить яичные белки, а из желтков, муки, минеральной воды сделать тесто густоты сметаны. Все соединить, перемешать и поджарить на сковороде, как обычный омлет. Подать на стол одновременно с овощным салатом.

Картофельные котлеты с грибным соусом

Для котлет: *500 г картофеля, 1/4 стакана муки или сухарей, 2–3 столовые ложки масла, 2–3 желтка, соль по вкусу.*

Для соуса: *100 г грибов, 2 столовые ложки муки, 2 луковицы, 4 столовые ложки масла, соль по вкусу.*

Очистить картофель, отварить и, слив воду, обсушить. Не дав клубням остыть, размять их деревянным пестиком. Добавить сливочное масло, сырые желтки, соль, тщательно вымесить. Сделать котлеты, обвалять в муке или молотых сухарях и обжарить на масле с обеих сторон. Подавать на стол одновременно с грибным соусом.

Соус из сухих грибов можно использовать для картофельных котлет, пирожков и запеканок.

Предварительно замоченные грибы отварить, отвар отделить, грибы отжать, мелко нарезать. Поджарить мелко нарубленный лук, добавить нашинкованные вареные грибы, слегка обжарить. Подрумянить на масле муку, залить ее горячим грибным отваром и кипятить на слабом огне 15–20 минут, соединить с обжаренными грибами и луком, посолить и прокипятить.

Картофельные пирожки с сухими грибами

1 кг картофеля, 100 г грибов, 2 луковицы, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей, 4 столовые ложки масла, перец, соль по вкусу.

Подготовить картофель как для котлет. Отваренные грибы мелко нарубить, поджарить на масле, добавить мелко нашинкованный, обжаренный лук, соль, черный молотый перец и все перемешать. Картофельную массу разделить в виде небольших лепешек, положить в середину грибной фарш и, соединив края, — придать пирожкам форму полумесяца. Смочить пирожки яйцом, обвалять в молотых сухарях и обжарить в масле. Подавать на стол одновременно с грибным соусом.

Картофельные пирожки можно приготовить и несколько иначе.

1 кг картофеля, 3 яйца, по 4 столовые ложки сметаны и муки, по 50 г масла и грибов, 2 луковицы, 100 г белого хлеба, 2 столовые ложки масла, 1 столовая ложка зелени, перец, соль по вкусу.

Сварить картофель в кожуре, очистить и пропустить через мясорубку. Добавить яйца, сметану, муку, растительное масло, соль, замесить тесто и раскатать его двумя длинными полосками шириной около 10 см. Отварить грибы, намочить в молоке и отжать белый хлеб, нашинковать лук и, посолив, обжарить в растительном масле. Все пропустить через мясорубку, тщательно размешать, добавив черный молотый перец и измельченную зелень петрушки. Разложить фарш на одной из полосок теста через 3 см в виде шарика, накрыть второй полоской, разрезать в промежутках между фаршем. Придать отрезкам форму пирожков, смазать их яйцом и запечь в духовке.

Грибные тефтели

500 г грибов, 5 клубней картофеля, 1 луковица, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1-2 яйца, 150 г молока, 30-40 г масла, перец, соль по вкусу.

Начинить в молоке панировочные сухари, нарезать лук и слегка обжарить. Отварить картофель и вместе с заранее сваренными грибами (свежими или сушеными), пропустить через мясорубку. Соединить фарш с сухарями, луком и сырыми яйцами, поперчить, посолить, перемешать, приготовить тефтели и поджарить их на сливочном масле.

Грибные клецки

Отваренные сушеные грибы пропустить через мясорубку и растереть со сливочным маслом, желтками сырых яиц, небольшим количеством муки, молотым черным перцем и мелко нарезанной зеленью укропа. Взбить белки, добавить яичную пену в приготовленную смесь, подсыпая муку и вымесить густоватое тесто. Небольшими порциями, по чайной ложке, опустить тесто в кипящую подсоленную воду. Всплывшие клецки выложить на подогретое блюдо. Подавать на стол горячими, с грибным соусом.

Макароны с грибным соусом

1 стакан грибов, 7-9 столовых ложек масла (из них 3-4 для соуса), 2 столовые ложки (без «горки») муки, 500 г макарон, стакана сыра, перец, соль по вкусу.

Приготовить грибной соус. Для этого сварить предварительно намокшие, мелко нарубленные сушеные грибы в процеженном грибном настое, затем вынуть и чуть обжарить сначала со сливочным или растительным маслом, а затем с добавлением муки. Влить горячий грибной отвар в таком количестве, чтобы получился соус средней густоты. Посолить, положить черный молотый перец и варить на слабом огне 7-8 минут.

В подсоленной воде сварить макароны. Промыть макароны холодной водой, откинуть на дуршлаг, переложить в глубокую сковороду, поставить на огонь, заправить маслом, посыпать тертым сыром (или брынзой), перемешать, выложить на большое блюдо и залить грибным соусом.

Подавать на стол в горячем виде. Можно также сначала разложить макароны по тарелкам, а потом залить соусом.

Овощная смесь с грибами по-китайски

Грибы-вешенки — 500 г, маленький хочан савойской капусты, 2 моркови, 1 кабачок, 2 стебля лука-порей, 1 маленькая луковица, 200 г маринованных побегов бамбука (консервированных), зелень петрушки, кинзы, кусочек корня свежего имбиря размером с ноготь мизинца, 3 столовые ложки измельченного арахиса с пряностями, соль, 1 чайная ложка глутамината натрия, перец, соевый соус по вкусу.

Сушеные грибы предварительно замочить в холодной воде и отварить. Свежие — тщательно промыть. Капусту нарезать полосками, морковь — полосками, молодой кабачок — тонкими ломтиками. Лук-порей разрезать вдоль пополам, а затем на кусочки по 2 см, петрушку мелко нашинковать. Побег бамбука откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь, порезать тонкими ломтиками. Имбирь нарезать тонкими, почти прозрачными ломтиками. Репчатый лук мелко порезать и обжарить. Капусту, морковь, лук тушить вместе около 15 минут, прибавив стакан воды. Добавить глутаминат натрия, соль и перец. Через 5 минут положить кабачок, зелень и грибы, затем имбирь и побег бамбука. Добавить обжаренный репчатый лук, смесь измельченного арахиса и соевый соус.

Равиоли с грибной начинкой под соусом из зелени

Для теста: 2 стакана муки, 1 крупное яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 стакана воды.

Для начинки: 300 г шампиньонов, 1 стебель лука-порей, 200 г домашнего сыра, 1 яйцо, немного масла, соль, черный перец.

Для соуса: по 1 пучку петрушки, базилика, укропа, зеленого лука, 4-5 зубчиков чеснока, маленький свежий острый перец, 200 г сметаны, соль, черный перец, уксус по вкусу.

Предварительно приготовить начинку. Шампиньоны и белую часть лука-порей мелко нарезать. Поджарить лук в небольшом количестве масла, добавить шампиньоны, поту-

шить до мягкости. В горячем виде разбить миксером (или кода острый, мелко нарубить). Добавить домашний сыр, яйцо. Остывший фарш заправить солью и перцем по вкусу.

Для приготовления теста насыпать муку в миску, сделать углубление, вбить туда яйцо, влить воду и масло, добавить щепотку соли и замесить мягкое пластичное тесто. Муки брать, сколько примет тесто, остаток можно использовать при формовке. Тесто разделить на 2 части и раскатать 2 пласта тонко, как для пельменей. На один пласт чайной ложкой разложить начинку так, чтобы между кучками начинки оставалось достаточно теста для «швов». Накрывать вторым пластом, тесто обмять вокруг кучек начинки, между ними пласты теста плотно прижать друг к другу и разрезать ножом. Чтобы ravioli не развалились при варке, «швы» нужно дополнительно укрепить, сделав зажимы. Отварить ravioli в большом количестве кипящей подсоленной воды и подать с соусом.

Для приготовления соуса зелень мелко нарубить, чеснок размять, огурец очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Добавить сметану и хорошо перемешать. Заправить соус солью, черным перцем и уксусом.

Вареники с грибной начинкой

Отваренные, измельченные сушеные грибы смешать с обжаренным до золотистого цвета репчатым луком. Можно добавить мелко нарубленную зелень петрушки, молотый черный перец и, если начинка несколько суховата, налить в нее немного грибного отвара. Замесить тесто, сделать пельмени или вареники с подготовленной начинкой, отварить их в подсоленной воде. Подавать на стол горячими, одновременно с охлажденной сметаной, сливочным маслом, уксусом, молотым черным перцем и селедкой, удалив из нее кости и нарезав на кусочки.

Фарш грибной

Из свежих, сушеных, маринованных или соленых грибов можно приготовить фарш и использовать его для начинки голубцов, фарширования овощей. С этой начинкой можно также готовить пирожки из картофеля и муки, рас-

стегаи и пр. Начинку можно разнообразить добавлением прианостей, лука, сметаны, томата-пюре, круп, сыра, зелени, квашеной капусты и т. д. в зависимости от собственного вкуса и продуктов, которые есть под рукой

Фарш из свежих грибов

500 г грибов, 2 луковицы или 70 г зеленого лука, 2 столовые ложки томата-пюре (воды, бульона, молока), 3 столовые ложки масла, перец, соль по вкусу.

Залить свежие грибы водой на 5 минут, выпнуть, нарезать ломтиками или изрубить и поджарить на сливочном или растительном масле. Обжарить мелко нашинкованный зеленый лук репчатый лук с мукой или без нее. Все соединить, перемешать, влить немного воды, молока, бульона либо томата пюре, нагреть до кипения, всыпать соль и черный молотый перец.

Фарш из сухих грибов

50 г грибов, 1/2 стакана крупы (гречка, пшено, рис), 1–2 луковицы, 1–2 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Отваренные сушеные грибы очень мелко нарубить или пропустить через мясорубку и слегка обжарить на сливочном масле. Добавить мелко нарезанный и поджаренный лук, гречневую или пшенную рассыпчатую кашу либо отварной рис, посолить и перемешать.

Фарш из соленых грибов

1 кг грибов, 2–3 столовые ложки масла, 1–2 луковицы, перец по вкусу.

Соленые грибы промыть, если же вкус остается излишне острым, то замочить на 1–3 часа в холодной воде. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить, мелко изрубить и прожарить с растительным или топленным маслом. Отдельно поджарить мелко нашинкованный лук. Соединить все, добавить черный молотый перец и перемешать.

1 кг капусты, 3–4 столовые ложки масла, 2–3 луковицы, 50 г сушеных грибов, соль по вкусу

Квашеную капусту перебрать (очень кислую промыть), ошпарить кипятком, измельчить, сложить в кастрюлю, добавить соль, растопленное сливочное или растительное масло и тушить под крышкой до готовности. Отдельно поджарить мелко нарубленный лук, добавить к нему мелко нарезанные сушеные отваренные или свежие обжаренные грибы, соль, перец, все вместе еще пожарить 3–4 минуты и смешать с капустой.

Пироги с грибами

Пирог с грибами

Как правило, основная часть начинки для таких пирогов — сушеные грибы. Улучшают вкус начинки рис, сваренные вкрутую яйца, репчатый и зеленый лук, но добавлять их в грибной фарш следует весьма ограниченно — не более 1/5 его объема.

Взять 1 кг готового дрожжевого теста или замесить тесто по любой рецептуре. Пока оно поднимается, отварить грибы до мягкости, мелко на рубить и слегка обжарить в большом количестве сливочного масла. Сделать грибной заправочный соус, для чего чуть обжарить репчатый лук, отдельно поджарить на масле муку и, остудив, развести грибным бульоном. Вскипятить, остудить и смешать с луком. Добавить в фарш заправочный соус, соль, черный молотый перец, растопленное масло, измельченную зелень укропа и очень тщательно перемешать. Раскатать из теста не очень толстый прямоугольник, положить на смоченный водой противень, на тесто поместить фарш (слоем в 3–4 раза толще, чем тесто) и накрыть тонко раскатанным пластом теста. Соединить, туго прищипывая края обоих слоев теста. Смазать верх желтком сырых яиц, разведенным подсоленной водой. Оставить пирог для расстойки на 5–10 минут (за это время разогреть духовку до 150°C) и выпекать его при 150–200°C, внимательно следя, чтобы он не подгорел.

5–6 яиц, 1/2 стакана молока, 300 г грибов, 1 луковица, 1/2 стакана риса, 6–8 столовых ложек масла, зелень, перец, соль по вкусу.

Взбить яйца, влить молоко или воду, добавить соль, питьевую соду (на кончике чайной ложки) и столько муки, чтобы тесто имело густоту сметаны, затем испечь на сковороде средней величины блинчики. Мелко на рубить грибы, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем обжарить с мелко нарезанным луком и растительным маслом. Добавить рис, снова обжарить, влить воду (1/2 стакана), посолить и варить на слабом огне до тех пор, пока рис не впитает всю жидкость. Заправить измельченной зеленью петрушки и укропа, при желании можно добавить перец. Поместить на блинчики грибную начинку, потом сложить их конвертом и уложить на смазанный маслом противень. Затем залить блинчики горячим грибным отваром (1 стакан), смешанным с маслом, запечь в духовке при средней температуре до подрумянивания, полить яйцами, разведенными подсоленным молоком, и снова запечь.

Расстегаи со свежими грибами

Замесить на подсоленной воде крутое тесто, но по консистенции более слабое, чем для лапши. Размять маргарин, соединить с мукой, столовым уксусом и 15–20 минут подержать в холодильнике. Затем выложить тесто на разделочную доску, а на его середину — охлажденный маргарин. Дважды завернуть тесто в виде конверта и прокатать скалкой, затем на 30 минут убрать в холодильник. В это время приготовить фарш, смешав отваренные, мелко нашинкованные грибы с обжаренным на сливочном или растительном масле луком и с солью. Раскатать из теста при помощи лопатки толщиной 3–4 мм, специальной выемкой вырезать лепешки, на середину каждой положить фарш, края защипнуть сверху «косичкой». Придать расстегаю форму лодочки, смазать их яйцом и выпечь в духовке.

200 готового соленого песочного теста, 500 г лисичек, 40 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки, ложки соли, 1–2 стебля зеленого лука, 1/2 пучка петрушки, по 2 столовые ложки растительного масла и винного уксуса, по 2 столовые ложки сливок и майонеза, формочки для выпечки тарталеток, молотый перец и черный молотый перец по вкусу.

Раскатать тесто, выложить его в формочки и печь 10–12 мин в духовке, разогретой до температуры 220 °С. Вынуть из формочек и остудить.

Лисички обжарить в сливочном масле 10–12 минут, добавив соль и тмин. Дать грибам остыть. Лук и петрушку мелко порубить. Растительное масло смешать с уксусом, луком, петрушкой, молотым перцем и добавить эту смесь в грибы. Наполнить грибами тарталетки. Сливки взбить, смешать их с майонезом и положить на тарталетки.

Заготовка грибов впрок

Заготовленные впрок грибы разнообразят наше меню в зимние месяцы. Обогащают его белками, витаминами, аминокислотами, минеральными и другими полезными для организма веществами, повышают аппетит, способствуют пищеварению. Сушеные, соленые, маринованные грибы вкусны и ароматны. Поэтому запас их очень хорошо иметь в доме.

Сушка

Одним из традиционных способов сохранения грибов на длительное время является сушка. К тому же это самый простой способ обработки. При нем максимально сохраняются вкусовые и питательные свойства грибов. Есть мнение, что начинать сушку надо с провяливания грибов при температуре 30–50 °С в течение нескольких часов. Затем температуру повышают — от 60 до 80 °С. Заканчивать сушку следует при 50–60 °С. Но грибы удачно высушиваются и при более постоянном температурном режиме. При чем температуру во время процесса сушки отслеживать вовсе не обязательно. Гораздо важнее следить за изменяющимся состоянием грибов.

Лучшими для сушки издавна считаются все разновидности белых грибов, польские грибы, дубовики и т. п. В готовом виде они имеют сильный, приятный грибной запах. Сушат также подберезовики, подосиновники, маслята, моховики, козляки и др., то есть все съедобные трубчатые грибы. Их называют «черными грибами», потому что при сушке они темнеют, хотя и не все (исключение — маслята).

Традиционно принято оставлять на сушку наиболее крупные плодовые тела. Средние обычно используют для приготовления горячих блюд, а мелкие грибы — маринуют. Важно помнить, что старые грибы значительно уступают молодым по количеству полезных питательных веществ. В них высокое содержание хитина, накапливается мочевины, а также пестициды и тяжелые металлы в случае неблагоприятной экологической ситуации в местах произрастания. По этой причине перезревшие грибы не рекомендуется использовать для сушки, а лучше вообще исключить их из употребления.

Следует отметить, что подготовленные для сушки грибы не моют (так как после мытья они чернеют), а лишь очищают от лесного мусора и частиц почвы.

Существует два основных способа сушки. За городом сушить грибы можно в естественных условиях, то есть на солнце. Грибы нанизывают на нитку и сушат на протертых металлических поверхностях (например, на скате крыши) или просто подвешивают на солнце. Так сушат грибы средних размеров, либо нарезают их на части. Крупные куски грибов сохнут долго и часто портятся при этом: червивеют или плесневеют. Во избежание появления червей при такой сушке грибы можно помещать в марлевые мешки, они воспрепятствуют проникновению мух, откладывающих яйца, из которых выводятся личинки червей. Кроме того, необходимо убирать грибы с улицы в сухое место при ухудшении погоды, а также на ночь. В противном случае вечерняя роса и другая влага сведет на нет процесс сушки за целый день.

Многие умельцы изготавливают для сушки грибов специальные приспособления: рамы, коробка с вентиляцией, в которых натягивают нитки с грибами или устанавливая шампур.

Наиболее часто грибы сушат в искусственных условиях: в русских печах, в духовках, специальных сушильнях, в том числе сооруженных в походных условиях.

Сушка грибов на костре

Естественно, в этом случае грибы сушат не на открытом огне, а над углями. Это удобно делать над углями, находящимися в квадратной яме глубиной 40–50 см. Предварительно в ней разжигают костер, желательно из березового сухостоя, потому что березовые дрова не смолистые, их дым не так коптит, как дым хвойных пород. Когда костер прогорит, угли разравнивают; по периметру ямы вбивают колышки и натягивают между ними гирлянды грибов или укрепляют шампуров из палочек или проволоки (можно изготовить из подручных материалов и специальную раму для сушки). Еще эффективнее сушить грибы на костре, если предварительно были нагреты камни, которые затем долго отдают накопленное тепло. На проявление грибов в таких условиях времени требуется немного. А досушить их легко и в домашних условиях. Для ускорения процесса проявления (правда, с некоторой потерей качества — снижением сортности) грибы можно предварительно разрезать на куски.

При таком способе важнейшим условием успешной сушки является обеспечение постоянного поступления к грибам свежего воздуха и удаление выделяемой ими влаги. Кроме того, нужно следить, чтобы грибы не подгорели и не пересохли, (иначе ухудшается их вкус и теряется ароматность) и не остались недосушенными, так как они могут лопнуть. В процессе сушки нужно следить за силой жара, менять грибы местами, переворачивать их и т. д. Правильно высушенные грибы должны слегка гнуться, легко ломаться, но не крошиться. Масса грибов после сушки сильно уменьшается. Из 1 кг свежих грибов получается 250–300 г сухих, некоторые грибы могут уменьшаться массу во время сушки примерно в 10 раз.

Сушка грибов в печи

Лучше всего, конечно, сушить грибы в русской печи традиционным старинным способом. Нужно застелить противни сухой не мятой ржаной соломой и положить на нее грибы ножками вверх на некотором расстоянии друг от друга. Но в наши дни грибы и в русской печи сушат

напизанными на лучинки или на нитки. Когда печь протопится, температура упадет до 60–70 °C, угли уберают и в печь ставят грибы, заслонку при этом следует держать слегка приоткрытой, чтобы выходила влага от грибов.

С помощью русской печи можно засушить белые грибы весьма изысканным старинным способом. Для этого шляпки молодых боровиков необходимо насадить на березовые лучинки и установить вертикально в крынку, в которую налито полстакана свежего молока. Затем крынку с грибами «шляпками» ставят в прогретую печь. Испаряясь, молоко придает боровикам нежный вкус и красивый золотистый оттенок.

Если имеющаяся в распоряжении плита или печь временно занята чем-то другим, то грибы нужно хотя бы начать вялить. Проявление получится некачественным, если грибы будут лежать на воздухопроницаемой поверхности. Поэтому их лучше либо нанизать на нитку (леску) и развесить получившиеся гирлянды в хорошо проветриваемом помещении, либо разложить на сетке с мелкими ячейками, и закрепить сетку так, чтобы сквозняк не свободно циркулировал воздух. Как в первом, так и во втором варианте необходимо следить, чтобы грибы не прикасались друг к другу. Намного лучше проявлять грибы вне воздействия солнечных лучей (что исключит излишний нагрев грибов) и на хорошем сквозняке, для быстрого отвода влаги. Если грибы не очень крупные, то даже в этих условиях они могут достигнуть нужной кондиции. Для ускорения процесса или в дождливую влажную погоду после проявления грибы необходимо досушить в сушилке или в духовке.

Можно сушить грибы над горячей плитой (даже над газовой), предварительно положив на нее толстый лист железа, или у стенки горячей печки. В этом случае грибы нанизывают на нитки или шпагат, но лучше приготовить шампуры из проволоки или палочек. Также сушатся грибы и в духовке, где шампуры хорошо втыкать в наполненные песком кастроли, миски и т. п. А можно придумать, как укрепить их горизонтально. В любом случае сушка на шампурах позволяет легко переменить и переворачивать грибы в зависимости от степени готовности, в различные по жару зоны печки или плиты, или же вовсе убрать с сушилки готовые, чтобы не пересушить.

Сушеные грибы по качеству делятся на три сорта:
1 сорт — светло-бурые или сероватые шляпки с абсолютно белым низом, некрупные

2 сорт — крупные, но не старые; то есть тоже с белым низом,

3 сорт — переросшие, с желтым низом.

Сушеные грибы надо хранить в сухом, чистом и прохладном помещении. Некоторые предпочитают наизымать их на нитки и развешивать на деревках или гвоздях, предварительно обернув чистой марлей от пыли. Предпочтительнее хранить грибы в полотняном мешочке или просто в чистой наволочке.

Обладая высокой гигроскопичностью, сушеные грибы не только быстро впитывают влагу, но и легко приобретают посторонние запахи. Поэтому их нельзя хранить вместе с продуктами питания, содержащими много влаги (например, свежие овощи) или имеющими сильный запах (чеснок, пряности и т. п.), и особенно с остро пахнущими веществами (керосин, нафталин и т. п.). Если грибы при хранении отсырели, их перебирают и, удалив испорченные, снова подсушивают на легком жару.

Желательно не заготавливать сушеных грибов больше, чем необходимо на один сезон. Лучшие вкусовые качества они сохраняют в течение двух-трех лет с момента за сушки. Этот срок позволяет пережить со старыми запасами неурожайный год, но если вам удалось вновь засушить грибов летом, то в первую очередь следует использовать продукты предыдущего урожая.

Грибной порошок

Из сушеных грибов готовят своеобразный полуфабрикат — грибной порошок. Грибы размалывают на кофемолке или мельнице для перца, перетирают в ступке, просеивают, и остаток снова измельчают. Чем порошок мельче, тем он лучше. Делают его в первую очередь из пересушенных грибов, которые не размокают в воде и даже не развариваются, а также из ломких и крошащихся после сушки (маслята, моховики, козляки и т. п.). Хорошим сырьем для приготовления грибного порошка являются сушеные дож-

девики и, конечно, шампиньоны. А вообще порошок делают из любых сушеных грибов, но самый вкусный — из белых. Хранить его надо в плотно закрытых банках в темном месте сухого помещения. Используют грибной порошок как приправу к первым, вторым блюдам и для соусов. Предварительно его заливают небольшим количеством теплой воды и перемешивают. Когда вода впитается (через 30–40 минут), порошок добавляют в пинчу и варят 15–20 минут

Маринование

Лучше всего мариновать белые грибы, подберезовики, подосиновики, маслята, опенки, моховики, шампиньоны, рыжики молодые, крепкие, без малейшей червоточины, и каждый вид отдельно

Наиболее распространено маринование, начинающееся с отваривания в подсоленной воде обработанных грибов. Их следует опускать не в холодную, а в кипящую воду и во время варки как можно чаще удалять пену

Если маринуют подосиновики и подберезовики, непосредственно перед отвариванием грибы сначала обдают кипятком, закрывают крышкой и выдерживают 5 минут. После этого их следует промыть холодной водой — и можно варить. После такой обработки маринад получается прозрачным.

Важно не переварить грибы, поэтому через 5–6 минут после активного кипения берут пробу. Для этого в небольшую, но глубокую посуду отливают немного кипящего отвара и кладут в него 1–2 гриба среднего размера. Если грибы плавают на поверхности, значит, нуждаются в доваривании, и пробу надо повторить еще 1 или 2–3 раза. А если грибы опустились на дно, то кипячение надо прекратить.

Время варки для различных видов грибов разное. Для средних по размеру белых и осиновиков — 20–25 минут, для березовиков, маслят и моховиков — 8–10 минут, а для ножек плодовых тел — 15–20 минут.

После этого рекомендуется откинуть грибы на дуршлаг и промыть несколько раз холодной кипяченой водой. Для приготовления маринада сначала отмеряют воду (немного более половины объема вареных грибов). Затем ста-

вят кастрюлю с водой на огонь и кладут в нее последовательно (на 1 л воды):

- 2 полные (с «горкой») чайные ложки соли («Экстра» или помол №1);
- 2 полные (с «горкой») столовые ложки сахарного песка;
- 10–15 бутонов гвоздичного дерева;
- 2 больших стебля укропа, разрезанных на части не длиннее спички;
- 10–15 горошин черного перца;
- 5–6 горошин душистого перца;
- 2–3 средней величины лавровых листа;
- 4–5 семенных коробочек кардамона;
- кусочек коры коричного дерева.

Когда вода закипит, в нее добавляют 3 чайные ложки (на 1 л) пищевой уксусной эссенции (80%) и сразу же снимают кастрюлю с огня (иначе эссенция быстро улетучится). Маринад остужают, погружают в него грибы и оставляют в таком состоянии на 2–3 суток. За это время мякоть грибов насыщается солью, сахаром, уксусом, а маринад становится почти безвкусным.

Тогда грибы вынимают, маринад процеживают, добавляют в него по вкусу соль, сахар, уксус, кипятят, остужают и снова выливают в грибы. Через 1–2 дня грибы раскладывают по банкам, маринад опять процеживают и заливают им грибы так, чтобы его уровень был ниже крошки горла банок на 1–2 см. Банки закрывают крышками или пергаментом (и завязывают) и убирают в холодное место.

Можно отваривать грибы не в подсоленной воде, а сразу в маринаде. Для этого в кастрюлю с водой (воды – 1/2 объема грибов) наливают столовый уксус из расчета 1/2 стакана на 1 кг грибов, кладут 1 столовую ложку соли, затем ставят кастрюлю на огонь. Как только вода закипит, опускают в нее грибы. Не следует опасаться, что маринад не покроет все грибы, поскольку при нагревании они выделяют сок и окажутся полностью погруженными в маринад. Как только жидкость закипит, нужно убавить огонь и варить, осторожно помешивая.

Пену следует снимать шумовкой. Пряности (2 лавровых листа, 2 гвоздики, 5 горошин душистого перца, по 1 г

корицы и бадьяна), а также лимонную кислоту (на кончике ножа) добавляют после полного очищения маринада от пены. Тогда же следует добавить 1 чайную ложку сахара.

Шляпки белых грибов, подберезовиков, подосиновиков, маслята, колывасиков и целеньные шампиньоны варят в маринаде 25–30 минут. Грибы считаются готовыми, когда они опустятся на дно, а маринад станет прозрачным.

Готовые грибы охлаждают, раскладывают по банкам, заливают маринадом и закрывают крышками или пергаментом. Банки закрывают без последующей стерилизации и закатывания.

При мариновании используют разные специи, руководствуясь собственным вкусом. Кроме названных можно добавлять укроп, корицу, колечки нарезанных стручков красного острого перца и т. п. Очень важно перед укладкой в банки грибов и заливкой маринада и то и другое хорошо охладить, иначе в них после укуорки до.го сохраняется тепло, жидкость мутнеет и готовый продукт кисает, приобретая неприятный вкус.

Маринованные грибы считаются готовыми к употреблению через месяц. Хранят их в эмалированной, деревянной, глиняной или стеклянной посуде при температуре 4–6 °С. Срок хранения грибов при таких условиях не превышает 8 месяцев. Если сверху залить грибы растительным маслом или топленным жиром, они могут храниться несколько дольше (но не более года).

Свежие жареные грибы в уксусе

Промытые грибы подсушить похотенцем, нашинковать, обжарить в сильно разогретом растительном масле и охладить. Уложить их в банки рядами, перекладывая дольками чеснока, мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, отваренными в подсоленной воде до полуготовности кружочками моркови и нашинкованными крупной соломкой корнями сельдерея. Смешать масло и уксус с добавлением соли, довести смесь до кипения, снять с огня, охладить и залить грибы, а сверху налить слоем в два пальца прожаренное и охлажденное растительное масло. Накрывать банку пергаментом и завязать. В таком виде грибы довольно долго сохраняются в холодильнике.

Основная опасность неправильной заготовки грибов — ботулизм!

В домашних условиях при заготовке грибов впрок (соление, маринование и т. п.) нужно неукоснительно выполнять непреложное правило — не закрывать грибы герметично. В посуду с грибами обязательно должен быть доступ воздуха, иначе они могут стать причиной тяжелейшего заболевания — ботулизма, которое, по медицинской статистике, в 60% случаев приводит к смертельному исходу. Вызывают заболевание токсины, выделяемые бациллой ботулинусом. Этот микроб относится к строгим анаэробам, то есть развивается и размножается в среде, где полностью отсутствует воздух. Опасность заражения продукта ботулизмом состоит в том, что качество продукта несколько не изменяется. Ни по вкусу, ни по запаху определить наличие ботулизма невозможно.

Основной источник инфекции — почва. Следовательно, соприкасающиеся с ней, а нередко и погруженные в нее грибы — один из наиболее потенциально опасных посетителей спор и палочек ботулизма. Возбудитель болезни может быть в частицах почвы на поверхности шляпок грибов, снизу между пластинками и на ножках, особенно в нижней части. При обработке с грибов следует очень тщательно удалять почву, лишние листья, травинки и т. п. Моют грибы, несколько раз меняя воду, чтобы как можно лучше очистить их от земли. Несмотря на это, попадание спор и бацилл ботулизма в заготавливаемые впрок грибы не исключено. Домашняя стерилизация «на пару» или методом кипячения тары не избавляет от опасности отравления ботулотоксином. Споры ботулины погибают при температуре не ниже 120–125 °C, достигнуть которой удается только в автоклавах на промышленных пищевых предприятиях.

Поэтому герметичная укупорка грибов в домашних условиях крайне нежелательна. Она может быть допустима только для маринованных грибов и в единственном случае: при кислотности маринада не ниже 1,6%. В такой среде не происходит развития спор и размножения палочек ботулизма, а следовательно, и образования опасного ботулотоксина.

Между тем часто в домашних условиях наряду с солением, маринованием грибы консервируют жареными, ту-

шенными в собственном соку, а также оваренными в слабо подсоленной или подкисленной (уксусом, лимонной кислотой) воде, после чего банки закатывают. Такие консервы непосредственно перед употреблением надо обязательно прокипятить не менее 30 минут, считая с момента закипания, так как токсины разрушаются при кипячении. Грибы вместе с отваром выкладывают из банок в кастрюлю, вливают немного холодной кипяченой воды (на выкипание) и ставят на огонь. После 25-минутного кипячения — не ранее! — грибы и бульон можно пробовать. За это время ботулотоксины, если он есть, уже разрушится. При недостатке соли грибы досаливают, при избытке — добавляют воду. Если надо, бульон подкисляют и кладут (по желанию) специй — лавровый лист, зелень укропа, душистый перец. Прокипятив после этого еще 5 минут, грибы охлаждают и подают на стол. Хранить в холодильнике их можно не более 2 суток. Этот способ обработки консервированных грибов предложен санитарным врачом Н. И. Морозовым и одобрен микробиологами и санитарными врачами.

Ботулизм приводит к общему отравлению организма. Заболевание развивается очень бурно. Уже через несколько часов после употребления пищи, содержащей токсины, наступают общая слабость, головокружение, потеря остроты зрения, сильная боль в области желудка. Пострадавшего надо срочно отвезти в медицинское учреждение. В качестве доврачебной помощи следует предпринять энергичное промывание желудка и кишечника 5%-м раствором питьевой соды, применить радикальные слабительные средства.

Чтобы избежать этого тяжелого заболевания, необходимо придерживаться еще одного правила — не покупать соленые и маринованные грибы на рынке у частных торговцев. Можно есть грибы только собственной заготовки, когда существует полная уверенность, что все они съедобны, тщательно обработаны, засолены или замаринованы с соблюдением профилактических мер против ботулизма, хранились в надлежащих условиях и при систематическом уходе (удаление плесени, переваривание при необходимости маринадов и т. п.).

Обращаем ваше внимание, что «Санитарными правилами по заготовке, переработке и продаже грибов», разра-

ботаниками Госсанэпиднадзором РФ (1993 г.), категорически запрещена продажа:

- грибов вареных, соленых, маринованных;
- грибной икры, грибных солянок, салатов и других продуктов из измельченных грибов
- грибных консервов в банках с закатанными крышками, изготовленных в домашних условиях.

В сушеном виде разрешается продажа на рынках только следующих грибов: белых, подберезовиков, подосиновиков, моховиков, маслят, польского гриба, козляков и хорошо высушенных строчков и сморчков, после одно-, двух-месячной выдержки в сушеном виде (то есть в средней полосе не раньше середины июля).

Поэтому будьте осторожны, а еще лучше, доверяйте только себе, не покупайте грибную продукцию неизвестного происхождения.

Замораживание грибов

В последние годы такой способ сохранения грибов на длительный срок получает все большее признание из-за появления хороших бытовых морозильных камер, которые рассчитаны на большой объем продуктов. Холодильники для этой цели, как правило, не подходят. Во-первых, объем морозильной камеры в них весьма ограничен. Во-вторых, многие холодильники время от времени требуют размораживания, что недопустимо для замороженных грибов.

Специалисты утверждают, что для замораживания пригодны все виды грибов. Можно замораживать очищенные грибы целиком, либо порезанные на кусочки в свежем виде, а можно предварительно отварить или обжарить, а заморозить потом. Второй вариант предпочтительнее, потому что в ходе тепловой обработки грибы значительно уменьшаются в объеме, а следовательно, будут занимать меньше места в морозильнике, и можно будет сохранить большее количество грибного урожая. К тому же из предварительно отваренных или обжаренных грибов, после разморозки можно намного быстрее приготовить какое-либо блюдо, чем из свежих.

Считается, что жареные грибы при замораживании сохраняются хуже, чем свежие (возможно, это связано с тем, что при жарке используется масло). Тем не менее такие грибы отлично сохраняются в морозильнике минимум 3–4 месяца.

Если же говорить о предварительно отваренных грибах, то они вряд ли уступают свежемороженым по времени хранения, а объем занимают намного меньше. Также хорошо сохраняются в замороженном виде и тушеные грибы, приготовленные в собственном соку.

Для замораживания больше подходят грибы с трубчатым гименофором. Перед замораживанием, после отваривания или тушения, необходимо, чтобы с грибов стек излишек жидкости. После этого их следует расфасовать небольшими порциями по полиэтиленовым пакетам или пластиковым контейнерам и немедленно заморозить, так как при обычной температуре хранения в полиэтилене или пластике грибам противопоказано. Пакеты нужно завязать резинкой, чтобы во время заморозки жидкость не растеклась по морозильной камере и пакеты не пришлось отди- рать друг от друга или от стенок морозильника.

Практика показывает, что лучше использовать не пакеты, а контейнеры, причем желательно прямоугольной формы. В этом случае у вас не будет проблем с извлечением очередной порции грибов из морозильной камеры. Пакеты с грибами при замораживании приобретают неправильные формы и их трудно извлечь из морозильника. Контейнеры, перед тем как поставить их в морозильник, нужно закрывать крышками, так как не закрытые герметично грибы теряют сочность, как бы усыхают.

Порции для фасовки перед замораживанием надо определять такие, чтобы размороженный пакет или контейнер был употреблен в пищу за один раз. Это объясняется достаточно просто, замороженные грибы, как и другие замороженные продукты, очень трудно делить на части, а повторно замораживать размороженные, но не использованные грибы нельзя.

Предварительно отваренные и замороженные грибы прекрасно сохраняются до следующего грибного сезона при температуре –18–20 °С, а свежие грибы при температуре –28 °С. Имеется опыт замораживания свежих грибов и при

температуре +18 °С, но тогда они хранятся не так долго, всего 6–8 месяцев.

Перед приготовлением не следует размораживать грибы полностью, иначе они потеряют сок. Достаточно чтобы они лишь немного оттаяли, так вам будет легче определить их качество. Если при размораживании грибы становятся мягкими и скользкими, их нужно обязательно и незамедлительно выбросить, так как для употребления в пищу они непригодны.

Слегка оттаявшие грибы положите в посуду и закройте крышкой. Грибы разморозятся в процессе приготовления. Исключение — картошка, жаренная с грибами. Для этого блюда грибы надо разморозить на сите, чтобы стек излишек жидкости.

Будьте осторожны, размораживая грибы в микроволновой печи. Обладающие плотной структурой грибы при перегреве могут «взрываться», аналогично куриному яйцу или кусочкам печени.

Замороженные жареные грибы

В старинной русской кухне использовали рецепт приготовления жареных белых грибов (боровиков) с последующим их замораживанием. Хорошо промытые шляпки молодых боровиков нужно обсушить, посолить и жарить 15 минут в сильно нагретом сливочном масле, часто помешивая. Затем снять с огня, остудить, выложить в стеклянную, а лучше в эмалированную посуду и заморозить в морозильнике. Для использования следует некоторое время размораживать грибы при комнатной температуре, чтобы в кастрюле появилась жидкость, после этого поставить на маленький огонь. Это делается, чтобы грибы в кастрюле не подгорели. Залить луковой подливкой (в разогретое масло положить нашинкованный лук, посолить, потушить до мягкости, добавить сметану) — 1 стакан на 1 кг грибов — и вскипятить.

Засол

Традиционно для засола предназначаются грибы с пластинчатым гименофором. Они даже носят народное

название «солоновики»: грузди, рыжики и другие. Однако порой даже «благородные» грибы заготавливают солением.

При засолке, как правило, используют грибы одного вида, однако можно засаливать вместе и разные грибы или в одну посуду помещать два-три сорта грибов одинакового вкуса. Рыжики можно солить с ножками или без них. В последнем случае ножки отрезают и солят отдельно.

Грибы солят в сыром или отваренном виде. Горькие или ядовитые в сыром виде грибы нужно обязательно проварить. Правда, горечь при солении уменьшается, а в некоторых случаях по истечении одного или двух месяцев совсем исчезает, однако употреблять эти грибы в пищу раньше указанного срока не рекомендуется.

Во избежание ботулизма соленые грибы надо хранить только в условиях свободного доступа воздуха.

Для засола используют природную каменную соль, лучше помол №1. Йодированная, очищенная соль, соль помола «Экстра» не годится. Из специй берут чеснок, лист смородины, вишни, листья хрена, эстрагон, укроп, любую пряную зелень. Свежую зелень лучше не класть, а брать или зонтики, или жесткие сухие стебли.

На 1 кг сырых грибов идет в среднем 50 г соли, для рыжиков — 40 г соли. Количество соли зависит от места хранения. Если предполагается хранить грибы в сыром и теплом помещении, надо класть больше соли, в хорошо проветриваемом помещении — меньше. Приправы кладут на дно посуды или смешивают с грибами.

Сырое соление

Грибы чистят, удаляя все поврежденные части, затем грибы с более нежной на вкус мякотью (рыжики, летние опята) быстро промывают холодной водой, горьковатые грибы вымачивают. Грузди, волнушки, сыроежки вымачивают 6–8 часов, горькушки, валуи и прочие млечники — 3–4 дня, несколько раз меняя воду.

Дают стечь воде и слоями, пересыпая каждый слой солью, укладывают грибы в банку или бочку. Дно посуды выстилают листьями смородины, хрена, зонтиками укропа, засыпают солью, на нее кладут грибы шляпками вниз слоем приблизительно 5–6 см, затем опять посыпают солью.

Сверху засыпают солью более густо, накрывают чистой салфеткой, на нее кладут деревянный кружок с камнем гнетом. Когда через несколько дней грибы сильно оседают, можно добавить новую порцию грибов или заполнить свободное место грибами, посоленными ранее в какой-либо небольшой посуде.

Образовавшийся рассол не выливают, а используют вместе с грибами или даже без них, — при приготовлении супов и соусов он придает им приятный вкус. Если часть рассола оказалась лишней, слейте его в отдельную бутылку и храните отдельно. В основном солении жидкость неизбежно будет испаряться при хранении, и вы сможете подливать рассол по мере необходимости.

Приготовленные таким образом грибы просаливаются и становятся пригодными к употреблению через 1–2 месяца, когда исчезает имеющийся в грибах сырой привкус.

Камень-гнет должен быть средней тяжести, если он слишком легкий, в грибы попадет воздух, при слишком большой тяжести можно поломать грибы. По мере оседания добавляют новые порции грибов.

Соление отваренных грибов

Грибы чистят и промывают, затем отваривают в слегка подсоленной воде. Таким способом солят горькие и ядовитые в сыром виде грибы. Приблизительно через неделю они пригодны к употреблению.

Продолжительность варки зависит от вида грибов и степени их ядовитости.

- маслята, лисички — 10 минут;
- белые грибы, подосиновки, подберезовики — 15 минут;
- волнушки, сыроежки — 20 минут;
- горькушки, валуи и прочие условно съедобные грибы — 25 минут.

Горькушки желательно предварительно вымочить, ежедневно меняя воду и промывая грибы проточной водой. В старину грибы вымачивались так: их просто опускали в сетке или корзине в реку на 4 дня.

Во время варки обязательно снимать пену, иначе грибы станут горчить.

Охлаждают в холодной воде, на решете или в неплотном матерчатом мешочке, дают стечь воде.

Затем грибы кладут в банку или бочку, послойно пересыпают солью, покрывают тканью и крышкой с камнем-гнетом. Через несколько дней, после того как грибы оседают, можно добавить новые грибы с соответствующим количеством соли.

Рассол, выделяющийся из грибов, в течение всего срока хранения должен полностью покрывать грибы во избежание появления плесени. Если же рассола мало и он не покрывает грибы, нужно прокипятить воду с солью (на 1 литр воды 2 столовые ложки соли), охладить и долить рассол в банку с грибами.

В период хранения следует время от времени проверять грибы и в случае необходимости удалять плесень. Задетые плесенью крышку, камень-гнет и ткань промывают в содовой воде и кипятят, внутренний край посуды протирают салфеткой, смоченной раствором соли или уксуса.

Соление бланшированных грибов

Очищенные и промытые грибы бланшируют, поместив на решето, обильно поливают кипятком, держат на пару или на короткое время опускают в кипяток, чтобы грибы стали эластичными, нехрупкими. Затем быстро охлаждают, заливают холодной водой или держат на сквозняке. Солят так же, как и сырые грибы. Уже через 3–4 дня бланшированные грибы просаливаются и пригодны к употреблению. Таким способом хорошо солить сыроежки, колпаки, кольчатые, рядовки и др.

Лечебные свойства грибов

Первые упоминания о возможности использования грибов во врачебных целях приписывают Гиппократу.

На сегодняшний день мы знаем, что микромицеты уже хорошо зарекомендовали себя в качестве лечебных средств. Пенициллин произвел революцию в лечении инфекционных заболеваний. В 1940-е годы из микроскопических грибов рода *Penicillium* были получены новые лекарственные вещества — антибиотики, которые спасли тысячи жизней и изменили медицину.

Возможности использования грибов для лечения различных заболеваний донесли до нашего времени рецепты народной медицины.

Шляпочные и трутовые грибы издавна применялись в народной медицине. Об этом есть упоминания в «Лечебниках» и «Вертоградах».

Известно, что в дикой природе грибы поедают животные: олени, лоси, кабаны, грызуны и др.; даже домашние коровы и свиньи при удобном случае не упустят возможности «подлечиться». Известный миколог Басильков упоминал о том, что в некоторых областях местные жители во время сбора берут все грибы, не разбирая, и объясняют это так: «Какие — себе, а какие — свиньям».

Поскольку грибы-микромицеты активно используются в народной медицине, в наше время, когда активно ведется поиск новых эффективных лекарственных средств, было бы неразумным не изучить фармакологические свойства грибов. Данные химического анализа и прочих исследований говорят, что применение грибов в лечебных целях весьма перспективно.

Лечебное использование грибов имеет очень давнюю традицию в странах Азии. В последнее время и в странах Запада возникает устойчивый интерес к их лечебным свойствам.

Крайне важная задача современности — получение препаратов, эффективных в борьбе с суперрезистентными бактериальными штаммами. Не секрет, что суперинфекции являются одной из самых существенных угроз здоровью современного человека.

Грибы — можно сказать, складовая антибиотиков и могут оказать большую пользу в борьбе с болезнетворными бактериями.

В этом направлении большие надежды возлагаются на представителей рода *Ganoderma*, в нашей стране известных как трутовики.

В составе ганодермы европейской (*Ganoderma pfeifferi*) обнаружены вещества, названные ганомидинами, которые активны в отношении устойчивого золотистого стафилококка и других бактерий. Экстракты этого гриба прекращают развитие некоторых микроорганизмов, ответственных за кожные заболевания, в частности угревой болезни.

Препараты разных видов трутовика показывают слабую противомикробную активность.

В состав грибов шиитакэ (*Lentinula edodes*) входит шавелевая кислота, которая обеспечивает противомикробную активность в отношении золотистого стафилококка и других бактерий.

Поиск естественных антибиотиков продолжается. В этих целях уже исследованы тысячи видов высших грибов, как съедобных, так и ядовитых.

Различные грибы, многие из которых у нас не встречаются, применяются в народной медицине Китая, Тибета и ряда других стран. В последнее время для получения из грибов новых лекарственных средств проводятся исследования в Англии, США, Чехии, Болгарии, Индии и других странах. Предположения подтверждаются — во мно. их грибах были обнаружены антибиотики различного спектра действия. Поскольку пока исследования еще продолжаются, лекарства как таковые не зарегистрированы и не прошли должной апробации, сведения о «грибных» антибиотиках можно привести только для ознакомления.

Оказалось, что уже не два-три вида, а целый ряд шляпочных грибов можно применять при лечении различных

болезней. Особое место среди них занимают шампиньоны, тем более их легко выращивать в искусственных условиях. Эти грибы также обладают антибиотическими свойствами. В них обнаружен антибиотик агаридоксин, убивающий многие болезнетворные микроорганизмы.

В одном из научно-исследовательских институтов Индии изучалась культура шампиньона обыкновенного. Шампиньоны выращивали на искусственной среде, то есть получали его культуру, а затем испытывали действие вытяжки из культуры на различные микробы. Результаты превзошли все ожидания: вытяжка очень сильно тормозила рост золотистого стафилококка, а также возбудителей тифа и паратифа. Новое лекарственное вещество было неоднократно проверено на животных. Оказалось, что оно совершенно безвредно и его применение никаких неприятных последствий не вызывает. Во время клинических испытаний его успешно применяли при лечении тифозных больных и больных с гнойными ранами.

Наиболее активные антибактериальные препараты получают из молодых шампиньонов с еще не развернувшейся шляпкой; в старых грибах активность антибиотиков снижается, а в некоторых случаях не проявляется совсем. Такая закономерность проявляется у многих грибов. По-видимому, это связано с тем, что максимум процессов жизнедеятельности (а значит, и образования веществ) в плодовых телах приурочен к периоду созревания спор, то есть к молодому возрасту.

У многих шляпочных грибов активными против бактерий оказались красящие вещества, то есть пигменты. У дубовика, сныка, сатанинского гриба обнаружено вещество ботетол, у свинушки толстой — атротоментин, у вешенки серой — пелуротин. Все эти вещества заметно приостанавливают рост патогенных бактерий и микробов, но активность их сравнительно невелика. Пока данные вещества не находят применения в медицинской практике.

Антимикробными свойствами обладают также говорушки. Эти грибы часто можно встретить в наших лесах. Многие говорушки имеют приятный запах и вкус, являются неплохими съедобными грибами. Однако для еды их собирают очень редко, так как большинству грибников говорушки неизвестны.

Из плодовых тел говорушки гигантской, которая растет обычно большими группами на травянистых местах, французский ученый Холланд выделил антибактериальное вещество клитоцибин. На основе этого вещества было получено два препарата. В ходе дальнейших исследований выяснилось, что данные препараты оказывают активное действие на туберкулезную палочку. Проверка на морских свинках показала, что эти вещества не ядовиты и никаких побочных явлений не вызывают.

В говорушке серой обнаружено антимикробное вещество небуларин, по действию напоминающий клитоцибин, только менее активный. Небуларин также заметно тормозит развитие микробов, но действие его в клинических условиях пока не проверено, поэтому с лечебной целью этот препарат еще не применяется.

Кроме того, из грибов семейства говорушек было получено антимикробное вещество диатретин. По действию на болезнетворные организмы это вещество очень похоже на микомитин. Микомитин — это антибиотик, получаемый из так называемых лучистых грибов, живущих в почве. Он применяется в медицине при лечении туберкулеза кожи, костей и остеомиелита.

По данным Д. П. Зуева («Дары русского леса», 1988), шведскими учеными-микологами была предпринята попытка исследования 57 видов шляпочных грибов на наличие в них антибиотиков, препятствующих развитию стафилококков — возбудителей нарывов, ангины и других заболеваний. Из 57 грибных вытяжек 24 дали положительный результат. Из них особый антибиотический активностью отличились вытяжки из 11 видов грибов. Рост болезнетворных бактерий стафилококка наиболее активно задерживали личички настоящие и синеволный груздь (собачий груздь). В лидерах по борьбе с микробами оказалась и сыроежка (пурпурно-красная и фиолетовая остроядная), которая у немецких ботаников получила неслестное название «чертова еда».

Активны с антибиотической точки зрения и ежовики: пестрый и желтый — малозвестные съедобные грибы. Зеленоушки и опенки также входят в 11 «избранных» видов. Очень хорошо показали себя с этой стороны всем известным козляк и малозвестная мокруха.

Примечательно, что кроме 24 грибных вытяжек, которые превращали рост стафилококков, 23 вида обладали свойствами его сдерживать. Значит, все грибы в той или иной степени обладают антимикробными свойствами.

Установлено, что антимикробные вещества содержатся также в некоторых рядовках — грибах, близких по положению в классификации к говорушкам. В рядовках содержится антибиотик, сильно действующий на туберкулезную палочку. Кашица из измельченных плодовых тел рядовки фиолетовой в опытных условиях приостанавливала рост различных болезнетворных бактерий.

Рядовка зеленая (зеленушка) и плотей олений тоже обладают ценными свойствами. Вытяжка из плодовых тел этих грибов расщепляет фибриноген, тромбин крови. Вероятно, их употребление в пищу окажется хорошей профилактикой тромбозов (образование внутрисосудистых сгустков (тромбов), которые связаны с внутренней поверхностью сосуда и препятствуют току крови).

Антибактериальными свойствами обладают и грибы-млечники. Из рыжика выделено вещество лактариовиолин, которое значительно тормозит рост различных вредных бактерий.

Источником получения антимикробного вещества может служить также горькушка. Вытяжка из этого гриба тормозит рост болезнетворных микробов, в том числе вызывающих гнойное воспаление, тиф, паратиф и другие заболевания. Антибактериальное действие вещества снижается в зависимости от возраста гриба, а также от срока хранения вытяжки и при нагревании. Целебные свойства горькушки — как и многих вышеперечисленных видов — еще не проверены в клинических условиях и требуют дальнейшего изучения.

В другой многочисленной группе грибов — лагушкинниках — также встречаются виды, обладающие антибактериальными свойствами: например, против возбудителей брюшного тифа.

Одним из лучших грибов-антибиотиков считается козляк. В разных местах его называют по-разному: коровий гриб, коровяк, козленок, масленок бычий. По этим названиям нетрудно догадаться, что крупный и мелкий рогатый скот любит полакомиться этим грибом.

А опенок луговой оказался биологически активным средством против культур золотистого стафилококка, кишечной палочки и ряда опасных бактерий. Кашица из него тормозит рост бактерий, правда, пока только в условиях лабораторного опыта. Активное вещество опенка лугового — маразмовая кислота — еще не имеет практического применения.

В белых грибах были обнаружены антибиотические вещества, подавляющие размножение некоторых патогенных кишечных бактерий, поэтому употребление белых грибов в пищу препятствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Антивирусные свойства грибов

В отличие от бактериальных инфекционных болезней, обычные антибиотики малоэффективны при вирусных заболеваниях. Антивирусные свойства препаратов на основе грибов опираются на способность блокировать вирусные ферменты, связывать вирусы на молекулярном уровне, а также на иммуностимулирующие свойства.

В процессе изучения грибов рейши или ганодеры блестящей были получены тритерпены ганодерин и ганодерная кислота, которые обладают выраженной противовирусной активностью. Зафиксирована активность против вируса гриппа типа А, против вируса простого герпеса.

Антивирусная активность к гриппу типа А и В была обнаружена у экстракта, полученного из мицелия опенка летнего (*Kuehneromyces mutabilis*) и трутовика щетинистого (*Inonotus hispidus*).

Высокомолекулярные составы с антивирусными свойствами получены из чаги (*Inonotus obliquus*). Получены данные об анти-ВИЧ-свойствах среды культуры мицелия щитика.

Грибы ранозаживляющие

По старинному рецепту, боровыми грибами (вероятно, всего белыми) лечили обмороженные части тела, даже в самой тяжелой степени (с омертвением тканей). Для этого грибы немного подсушивали (давали им «повянуть»), а

затем с помощью перегонного аппарата получали из них экстракт (вытяжку), который хранили в тщательно закупоренной стеклянной посуде. Перед применением лекарства обмороженный участок тела дважды в день осторожно, но сильно разогревали перед огнем и затем смазывали экстрактом. Положительное влияние этого средства на процесс восстановления тканей отмечалось во многих лечебниках того времени.

Довольно широко применяется в народной медицине такой малоизвестный гриб, как веселка обыкновенная. Плодовое тело этого гриба в молодом возрасте яйцевидное, покрыто плотной белой оболочкой, под которой находится другая оболочка зеленого цвета, очень слизистая. Ее называют «земляным маслом». В народной медицине «земляное масло» или водные и спиртовые настойки из высушенных плодовых тел веселки обыкновенной используют как ранозаживляющее средство.

Как ранозаживляющий препарат давно известен гриб-дождевик, но не в зрелом состоянии, когда он «дымит» спорами, а молодой гриб. Он представляет собой плотный, упругий, белый шарик или шар (в зависимости от размера). Стерильная мякоть этого гриба в полевых условиях является проверенным кровоостанавливающим и немного бактерицидным средством. Схожее свойство отмечено и у рогатиков. Таким образом, дождевики и рогатки могут служить природным перевязочным материалом.

На основе дождевиков получены антибиотики, например, калвацин

Грибы против рака

Опыт Азии и стран Восточной Европы показывает, что использование грибов может играть важную роль в лечении раковых опухолей и для профилактики заболеваний. В Европе с давних времен для лечения рака используются плодовые тела гриба чаги или трутовика скошенного (*Inonotus obliquus*) и трутовика березового (*Piptoporus betulinus*). В настоящее время их противоопухолевые свойства не вызывают сомнений. В этих грибах содержится меланиновый комплекс, который обладает высокой антиоксидантной активностью.

В Японии и Китае полисахариды или полисахарид белковые комплексы из грибов находят клиническое применение при терапии опухолей. Из грибов шиитаке выделен лентинан, который используется в дополнение к основному курсу лечения рака. Клинические исследования лентинана проводились в основном в Азии. Применение лентинана в дополнение к химиотерапии уменьшало срок восстановления иммунологических параметров и улучшало состояние пациентов по сравнению с пациентами, получившими лишь химиотерапию. Дальнейшие экспериментальные исследования препарата в качестве противоопухолевого средства утверждены для применения в США.

Полисахарид ганоноп, полученный из грибов рейши (*G. lucidum*), продается на черном рынке в нескольких азиатских странах. Научных или клинических данных пока недостаточно, чтобы рекомендовать препарат для использования в качестве официального лечебного средства.

По данным чешских авторов, в Богемии издавна население употребляет в пищу белые грибы для профилактики возникновения раковых заболеваний. Что интересно, исследования показали, что случаи заболевания раком в этих местах крайне редки. Больше того, в экспериментах на животных антираковое действие белых грибов подтвердилось. Особенно сильно оно выражено у еловой формы этого гриба, растущей в симбиозе с елью. Хотя от первых результатов до практического лечения грибными препаратами долгий путь, употребление в пищу белых грибов, несомненно, является полезным для профилактики онкологических заболеваний.

Антиаллергенные грибы

Хотя экстракты многих грибов могут стимулировать иммунную систему, некоторые подавляют иммунные ответы. Это могло бы быть интересным для лечения аллергических болезней, рост которых наблюдается во всем мире.

Исследованиями установлено блокирование аллергических реакций при использовании спиртовых растворов вешенки итальянской, опенка зимнего,

Антиатерогенные грибы

Контроль уровня липидов крови, особенно холестерина, является важным для сокращения риска развития атеросклероза. Выраженной способностью понижения уровня холестерина обладает вешенка обыкновенная (*Pleurotus ostreatus*). В составе гриба рейши (*G. Lucidum*) выделены тритерпены, которые способны блокировать биосинтез холестерина, улавливать свободные радикалы и улучшать состав крови. Антиоксидантные свойства установлены у грибов шиитаке (*L. edodes*) благодаря наличию ценных аминокислот

Грибы при диабете

Полисахаридная фракция из грибов майтаке или гриба-барана (*Grifola frondosa*) показала гипогликемические свойства у нескольких пациентов со II типом диабета

Также ганодеран и глюканы, выделенные из плодового тела грибов рейши, в нескольких исследованиях показали гипогликемические свойства и способствовали улучшению самочувствия диабетиков. В Китае традиционно используются препараты из грибов кордицепс (*Cordyceps sinensis*) и их мицелия для лечения диабета. Кордицепс широко используется китайскими практикующими врачами как средство от многих других болезней.

Грибы для лечения печени

Ганодерные и ганоспорерные кислоты гриба рейши в экспериментах показали антигепатотоксические свойства. Гепатопротекторное действие возможно связать со способностью усилить активность ферментов, улавливающих свободные радикалы в печени

Полисахарид ганопол, полученный из грибов рейши, был использован в лечении пациентов с хроническим гепатитом В. Исследования подтвердили эффективность его применения

Исследования последних лет показали, что многие виды грибов выводят из организма человека оксиды тяжелых металлов и опасные для жизни канцерогенные вещества. Таким образом, грибы чрезвычайно полезны для здо-

ровья человека, а регулярное их употребление — хорошая профилактика разных заболеваний. Следует, однако, учитывать, что в грибах содержится такое вещество, как фунгин, который трудно усваивается печенью. Поэтому людям, страдающим заболеваниями печени и почек, надо быть осторожными

Грибы в лечении нервной системы

Известно, что многие грибы обладают способностью воздействовать на центральную нервную систему. Предполагается, что экстракты грибов и их составы могут представлять фармакологический интерес, в частности для лечения болезни Альцгеймера.

В 2001 году в Киеве была организована и проведена 1-я Международная конференция «Перспективы использования лекарственных грибов в здравоохранении и питании в XXI веке». В конференции участвовала группа ученых из Южной Америки. Ими исследовались грибы рода Псилоцибе. Известно, что эти галлюциногенные грибы вызывают наркотический эффект, но вместе с тем целебны. Вещества, которые содержатся в псилоцибе, успокаивают человека, вводят в состояние полугипноза. Они используются для лечения некоторых психических заболеваний, восстановления памяти у больных и т. п.

Самые разные грибы для лечения

Сохранились сведения о применении в медицине и других грибов.

Ложные опята (кирпично-красный и серно-желтый) использовались при желудочно-кишечных заболеваниях в качестве слабительного или рвотного средства.

Сыроежка на Руси применялась как мочегонное средство, а рядовка обообленая как потогонное. Впрочем, их действие не так сильно выражено, как у растительных препаратов, применяемых с этими целями.

Известен народный медицине и лиственничный масленок. Его рекомендуется употреблять в пищу при подагре (полиартрите). По мнению некоторых специалистов, этот гриб способен снимать головные боли. Считают, что ле-

чебным началом лиственничного масленка является особое смолистое вещество, образующееся в грибе благодаря симбиозу с лиственницей

Гомеопатическое применение грибов

В народной медицинской практике нередко использовались несъедобные, даже ядовитые грибы. Например, в старину мухомор знали как лечебное средство при опухолях желез, туберкулезе и заболеваниях нервной системы. Мухоморными настоянками лечили ревматизм. А чаще всего этот гриб применяли как инсектицид (химический препарат для борьбы с насекомыми), уничтожающий мух, клопов и других насекомых

Современные исследования показали, что красный мухомор, кроме ядовитых веществ, содержит антибиотическое вещество — мускаруфин. В небольшом количестве мускаруфин усиливает деятельность желез внутренней секреции и тем самым поднимает общий тонус организма. Красный мухомор и сейчас используется в гомеопатической практике. Препараты из него довольно широко применяются при спазмах сосудов, эпилептических состояниях, множественном склерозе, ангине, функциональных нарушениях деятельности спинного мозга

Даже самый ядовитый наш гриб — бледную поганку — не обошли вниманием целители (в очень малых дозах в старину ее использовали при лечении холеры).

Перспективы фармакологического использования грибов

Для приготовления лекарственных средств могут быть использованы целые грибы, главным образом, плодовые тела и экстракты плодовых тел или мицелия

Сырье можно получать из натурального сбора или из грибов, культивируемых на фермах. Практически все известные грибные лечебные препараты получены из плодовых тел, которые были или коммерчески выращены или собраны в природе. Из мицелия получают незначительное количество препаратов, не имеющих широкого распространения.

Наиболее важные биоактивные составы принадлежат нескольким химическим группам, чаще — полисахаридам или тритерпенам. Один вид может обладать высоким разнообразием биоактивных составов и связанного с ними фармакологического действия. Лучший пример — *G. Lucidum*, который содержит более 120 различных тритерпенов, но также и полисахариды, белки и другие биоактивные составы

Фунготерапия и традиции лечения грибами

Шиитаке

На Востоке грибы шиитаке называли «грибами долголетия». До недавнего времени этот гриб был практически неизвестен в нашей стране. В природе он не встречается, известно о нем мало. А ведь в восточной медицине шиитаке применяется так же широко, как у нас мед.

Шиитаке содержит множество полезных веществ: незаменимые аминокислоты, цинк, витамины В и D (больше, чем в печени трески). Этот гриб снижает уровень сахара и холестерина в крови, помогает при аллергии, положительно влияет на иммунитет, укрепляет нервную систему, нормализует давление.

Наибольший интерес представляет противоопухолевая и противовирусная активность гриба шиитаке. Первые успешные научные исследования были проведены в 1969 году группой японских ученых. Ими из плодового тела гриба шиитаке было выделено вещество, обладающее противоопухолевой активностью, и названо лентинаном от латинского названия гриба. Исследования, проведенные впоследствии в ряде научных институтов в нашей стране, показали, что действительно, грибы шиитаке обладают выраженным канцеростатическим эффектом. Причем достигается он за счет активации иммунной системы человека.

Прежде всего исследовались радиопротекторные свойства лентинана. Доказано, что препарат может использоваться для защиты от лучевого поражения. Лечение мышей лентинаном, прежде облученных, обеспечивало им за-

шиту от увеличения уровня лейкоцитов в крови. Эти свойства лентинана нашли применение в лечении онкологических заболеваний. Зарегистрированы случаи значительного снижения побочных эффектов от радиации и химиотерапии у больных, которые параллельно принимали лентинан

Лентинан применяется также ветеринарами различных стран. Канадскими морскими биологами установлено, что лентинан улучшает защитные свойства вакцин для лосося. В Японии введение одного только лентинана защищает от 55 до 75% карпа от смертельной бактериальной инфекции.

Довольно неожиданное экспериментальное использование показал лентинан по ускорению остеогенеза в поврежденных костях крыс. Также весьма перспективным является использование лентинана и гриба шиитаке в лечении туберкулеза. Пациенты со штаммом туберкулеза, резистентным к лекарственным средствам, прекратили выделять туберкулезную палочку после использования лентинана в лечении

Ряд научных публикаций указывает на благотворное действие аминокислоты эритаденина, выделяемого из плодового тела гриба шиитаке, на рассасывание атеросклеротических бляшек и снижение кровяного давления. Еще в XIV веке китайский врач Ву Руи установил, что шиитаке хорош для лечения сердечных заболеваний. И только сейчас, спустя сотни лет, наука начинает находить объяснение этим преданиям. Эксперименты проводились в Китае доктором Районг и показали высокую активность гриба шиитаке в лечении атеросклероза.

Несколько здоровых людей-добровольцев в течение нескольких дней принимали натощак определенную порцию грибов. После этого у них производили забор крови, для экспериментов использовались образцы сыворотки крови

Исследовалось влияние на культуру атеросклеротических бляшек, взятых у больного. Всего несколько капель сыворотки крови участвовавших в экспериментах значительно уменьшали уровень холестерина в бляшках. Причем сыворотка крови больных приводила к накоплению холестерина и формированию атером в культуре здоровых сердечных клеток.

После того как больные принимали дозу гриба шиитаке, сыворотка их крови уже не приводила к накоплению холестерина в течение 5 часов. Исследования японских ученых показали, что снижение уровня холестерина происходит благодаря эритаденину. Он ускоряет преобразование липопротеидов слишком малой плотности, высокий уровень которых фактически лежит в основе образования атером и формирования в дальнейшем гипертонического синдрома, в безопасные липопротеиды высокой плотности.

Как известно, высокое кровяное давление (гипертензия), высокий уровень жиров в крови (гиперлипидемия), диабет часто сопровождаются импотенцией. Именно при этих заболеваниях могут, с большой вероятностью, наблюдаться атеросклеротические повреждения в артериях полового члена. В китайской и японской народной медицине для лечения импотенции использовали шиитаке с давних времен. Его использовали как «возбуждающее средство».

Результаты современных исследований привели к формированию двух гипотез, объясняющих укрепляющее влияние гриба на половую функцию. Первая гипотеза утверждает, что антиатеросклеротическая активность гриба является наиболее вероятной причиной. По другой гипотезе считается, что за возбуждающий эффект ответствен высокый уровень цинка в шиитаке. Особое содержание цинка достигается при определенных условиях культивирования.

Часть понижающего холестерин действия шиитаке приписывают волокнам, которые состоят из растворимых в воде материалов типа глюкан и пектин и нерастворимых — гемицеллюлоза, глюкан с гетеросахаридными цепями, литин и хитин. Содержание диетических волокон в сухих грибах — приблизительно от 37 до 46%. Целебные свойства волокон шиитаке используются для лечения избыточного веса. В клинике Токио тридцать добровольцев, имеющих излишний вес, применяли шиитаке, не ограничивая себя больше ни в чем. Через 8 недель они потеряли в весе от 3 до 11 кг. Присутствие в пище диетических волокон создает хорошую среду для энтеробактерий и является эффективным профилактическим средством от таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, диабет и раковые образования в прямой и ободочной кишке

В настоящее время изучаются и другие биологически активные вещества, выделенные не только из плодовых тел, но также из спор, мицелия и из среды культивирования и продуктов жизнедеятельности грибов шиитаке.

В последние годы стали изготавливать медикаментозные препараты на основе биологически активных соединений, выделенных из шиитаке, но до сих пор подавляющее большинство лекарственных средств – это продукт специальной переработки плодовых тел и мицелия.

Свойства гриба усиливаются при специфической обработке, которую применяют на фармацевтических производствах. Надо учитывать, что при обычной кулинарной обработке, как то: жарка, варка, маринование и т. д., часть биологически активных веществ разрушается. В настоящее время препараты из шиитаке начинают производиться и в России. Ранее на рынке присутствовали только зарубежные препараты, происхождение и эффективность которых вызвали изрядные сомнения. Современные препараты из шиитаке доказали свою высокую эффективность, причем стоимостью их значительно ниже, чем стоимость западных аналогов. В продаже имеется препарат «Фунгимакс» в капсулах, разработанный в Санкт-Петербурге, «Грибная тройчатка» и пр.

Рейши

Гриб рейши, или трутовик лакированный (*Ganoderma lucidum*) – один из наиболее известных лекарственных грибов, используемых в восточной медицине. Рейши в Японии и Китае называется «Грибом долголетия». Другие названия этого удивительного загадочного гриба – «Гриб бессмертия», «Гриб десяти тысяч лет» и «Трава духовной силы».

В течение 4 тысячелетий рейши использовался китайцами, а затем и японцами, для лечения различных заболеваний. В дикой природе он встречается крайне редко и до открытия способа культивации гриба в искусственных условиях, из-за своих целебных свойств он был невероятно дорогим. В 1972 году японцем Сигаки Мори был открыт способ выращивания рейши, и гриб стал доступным для широких масс.

Рейши обладает огромным терапевтическим спектром благодаря большому числу действующих веществ. В его составе найдены знаменитые β-глюканы, обладающие сильными противоопухолевыми и антибиотическими свойствами; ганодеровые кислоты – горькие тритерпеноиды, понижающие уровень сахара в крови и блокирующие аллергические реакции, и прочие действующие вещества, повышающие сопротивляемость стрессу, нейтрализующие свободные радикалы. Ганодеровые кислоты, содержащиеся в рейши, оказывают антиаллергическое действие и улучшают усвоение кислорода.

Современные лабораторные и клинические исследования выявили противовоспалительные, противовирусные, антимикробные, противоаллергические и противоопухолевые свойства рейши.

Клинические испытания показали, что у 65 % и более пациентов рейши нормализовал артериальное давление, он также эффективен при таких заболеваниях, как стенокардия, аритмия, головоккружения, головные боли, потеря памяти и утомление.

Отмечаются случаи, когда рейши снижал выработку гистамина, связанного с аллергическими реакциями, и способствовал предотвращению анафилактических реакций. Особую терапевтическую ценность гриб рейши имеет при заболевании верхних дыхательных путей.

Рейши содержит все незаменимые и заменимые аминокислоты, ненасыщенные жирные кислоты, богат витаминами и минералами. Химический состав препарата таков: стероидные соединения, флавоноиды, сапонины, аминокислоты, алкалоиды, полисахариды, водорастворимые белки, кумарины, микроэлементы: Ag, Ca, Fe, K, Na, Mn, Zn, Ba.

Ученые выделяют ряд заболеваний, при которых может применяться рейши:

- онкология (лечение злокачественных опухолей) и реабилитация после химио- и радиотерапии;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- аллергические заболевания;
- нарушения углеводного обмена;
- хронические obstructивные заболевания легких;
- диффузные заболевания печени, вирусный гепатит;
- нервное истощение

Кроме того, препараты, созданные на основе гриба рейши, регулирует вязкость крови, уменьшая плотность тромбоцитов; повышают позитивный эмоциональный настрой; имеют выраженное противовоспалительное действие и антиоксидантную активность.

Майтаке

Гриб грифола курчавая (*Grifola frondosa*) стал известен во всем мире как майтаке — гриб, лечебные свойства которого удивительны. Японское название «майтаке» означает «танцующий гриб».

Майтаке распространен в северо-восточных частях Японии и Китая. Это вкусный съедобный гриб, но японцы ценят его не столько за вкус, сколько за удивительные лекарственные свойства. В течение сотен лет этот гриб активно использовали в традиционной китайской и японской медицине. Исторически майтаке использовался в Японии как тоник, чтобы повысить жизненную силу и укрепить иммунную систему, гриб относится к адаптогенам, нормализует все функции организма.

В последние годы майтаке наиболее широко исследуется среди прочих лекарственных грибов и трав. Опубликовано множество исследований, изданных в различных институтах и университетах, в США, Китае и в Японии. Было обнаружено, что майтаке успешно подавляет опухоли, эффективно защищает от гепатита, стабилизирует артериальное давление, регулирует уровень сахара в крови и холестерина, разрушает вирусы (в том числе вирус иммунодефицита человека — ВИЧ).

Вплоть до середины 1980-х годов майтаке собирали исключительно в дикой природе. Сегодня гриб выращивается в Китае на специальных плантациях в особых климатических условиях на древесине фруктовых деревьев. Собранные грибы идут на получение очищенного экстракта в условиях фармацевтического производства по международному стандарту GMP.

Препараты, созданные на основе майтаке, предназначены для лечения онкологических больных; больных, имеющих доброкачественные новообразования; больных диа-

бетом; больных с избыточным весом; для борьбы с инфекционными и грибковыми инфекциями.

Экстракт майтаке обладает высокой общей противоопухолевой активностью и применяется при:

- опухолях легких;
- опухолях мозга;
- опухолях печени;
- опухолях поджелудочной железы;
- опухолях желудка;
- опухолях прямой кишки, кишечника;
- меланоме;
- лейкозах.

Майтаке обладает так называемой органоспецифичностью и наиболее активно проявляет свое действие при раке:

- молочной железы;
- матки и яичников;
- простаты и мочевого пузыря

В грибе обнаружен бета-глюкан, обладающий мощным противоопухолевым действием, которое состоит в активации противоопухолевой защиты организма. Экстракт гриба майтаке увеличивает скорость созревания макрофагов и прочих клеток, отвечающих за противоопухолевый иммунитет, и увеличивает продолжительность их жизни, активизирует и усиливает противоопухолевую деятельность клеток иммунитета. Они активизируют лейкоциты таким образом, чтобы те могли более качественно разрушать клетки опухоли.

Наиболее важно, что майтаке стимулирует выброс этих клетками ингибиторов опухоли. Имеет сильное антиметастатическое действие.

Майтаке стимулирует апоптоз раковых клеток. Апоптоз — это запрограммированная смерть клетки, чрезвычайно организованный биохимический процесс. Вещества, содержащиеся в грибе майтаке, изменяют генетический код раковых клеток, включая те гены, которые запускают апоптоз с последующим разрушением опухолевых клеток. Этот фактор не повреждает соседние клетки и не вызывает воспаления в окружающих тканях, как обычно происходит при химиотерапевтическом воздействии.

Экстракт майтаке активно используется при терапии доброкачественных новообразований: полипов, аденом, фиброаденом, папиллом, миом, кист любых локализаций и т. д. При этом механизм воздействия аналогичен механизму при терапии злокачественных опухолей.

Экстракт майтаке широко применяется при различных эндокринных нарушениях в организме — при патологиях эндокринных желез (гипо- и гиперфункциях). Нарушение функций щитовидной железы и надпочечников, дисфункция гипофиза, тяжело протекающий климакс, мастопатия и дисфункции яичников — это неполный перечень заболеваний, при которых майтаке проявляет очень высокую активность, восстанавливая равновесие, гомеостаз в организме, насыщая его позитивной энергией.

Майтаке оказывает благотворное действие на организм при сахарном диабете. В грибе содержатся уникальные вещества — фосфолипиды, которые способны восстанавливать восприимчивость рецепторов клеток к инсулину в безопасной форме. Майтаке увеличивает производство инсулина, управляет уровнем глюкозы в крови, а также защищает сосуды от «вредного холестерина». Уровень сахара в крови плавно снижается до нормы. Свидетельства того, что Майтаке улучшает чувствительность организма к инсулину/глюкозе, датированы еще 1994 годом.

Благодаря противовирусному действию, экстракт майтаке широко применяется в терапии вирусных гепатитов В и С. Экстракт нормализует производство ферментов печенью и устраняет воспаления печеночной ткани. Глюканы майтаке восстанавливают до нормы повышенные уровни трансминаз, билирубина и нормализуют синтез желчных кислот. Немаловажное значение имеет поддержание лечения в период заболеваний и курсов приема лекарств (особенно антибиотиков). В это время часто идет массивный выброс токсинов, который может повредить печеночную ткань. Действующие вещества майтаке устраняют повреждения клеток печени и восстанавливают ее функции. Причем одновременно гриб способен усиливать действие антибиотиков, при этом уничтожению поддаются даже те формы бактерий или грибов, которые ранее были устойчивы к терапии.

Гриб майтаке эффективно влияет на работу эндокринной системы. В его составе обнаружено большое содержание лигнанов — предшественников фитоэстрогенов.

Фитоэстрогены как новый класс биохимических соединений были открыты в середине 1930-х годов. И только в конце 1960-х годов была доказана связь между употреблением в пищу определенных продуктов (растений и грибов) и содержанием фитоэстрогенов в организме человека. Множество научных публикаций посвящено роли гормоноподобных соединений природного происхождения как протекторов, препятствующих развитию гормонозависимых доброкачественных и злокачественных новообразований.

Грибы майтаке особенно богаты лигнанами. В кишечнике под воздействием микрофлоры лигнаны конвертируются в фитоэстрогены этеродиол и энтеролоактон. В организме женщины фитоэстрогены конкурируют с половыми гормонами за рецепторы матки, яичников и молочных желез, снижая таким образом гормональную атаку на эти органы. Экспериментально установлено, что энтеролоактон замедляет рост клеток гормонозависимых опухолей в присутствии эстрадиола (женского полового гормона). Ученые предполагают, что подобный эффект возникает вследствие конкуренции между эстрадиолом и энтеролоактоном за место связывания на рецепторе. Энтеролоактон мешает эстрадиолу связываться с рецепторами опухолевых клеток, а сам, взаимодействуя с рецептором, не может активировать его в достаточной степени, чтобы вызвать опухолевый рост.

Препараты из майтаке (чаще совместно с шинтаке) с успехом применяются у женщин при лечении миомы, фибромиомы, поликистоза яичников, эндометриоза и мастопатии.

У мужчин лекарственные грибы применяются при аденоме предстательной железы. Фитоэстроген энтеролоактон обладает мягким антиандрогенным действием. Мягкое антиандрогенное действие энтеролоактона используют косметологи в лечении андрогенной алопеции, акне и жирной себореи.

Сегодня на рынке представлен новый препарат из лекарственных грибов шинтаке, рейши и майтаке — «Грибная тройчатка». «Тройчатка» — это народное название популярного в советские времена, эффективного и доступного лекарства. Какую же «тройчатку» предлагают нам сейчас? В состав этого препарата входит 80% гриба шинтаке и примерно по 10% — рейши и майтаке.

Соединение шиитаке, рейши и майтаке позволяет лечить сердечнососудистые заболевания, гинекологические заболевания у женщин, заболевания мочеполовой сферы у мужчин.

Прибы рейши известны как средство для исцеления сосудов. Они показаны людям, страдающим заболеваниями сердца и сосудов головного мозга, при плохо работающих венах, при сужении артерий, при недостаточности капиллярной сети. Однако следует помнить, что рейши — это сильное средство, применять его в больших дозах можно очень ограниченно, так как большие дозы рейши могут повлиять на состав крови. В комплексе с шиитаке и майтаке гриб рейши укрепляет стенки сосудов, устраняет лишний холестерин.

В состав «Грибной тройчатки» входит также экстракт чаги. Березовый гриб чага издавна применялся на севере и в Средней полосе нашей страны как средство профилактики многих заболеваний, в том числе и рака. Таким образом «Грибная тройчатка» — это комплексный препарат, обладающий более широким спектром действия на организм, чем каждый из грибов в отдельности.

«Грибная тройчатка» рекомендуется к применению онкологическими больными, больными с доброкачественными новообразованиями, хроническими вирусными инфекциями, аутоиммунными заболеваниями. В женской половой сфере комплекс из лекарственных грибов помогает бороться с опухолевыми процессами в матке, яичниках, молочной железе, эффективен при эндометриозе, мастопатии и гормональных нарушениях, помогает восстановлению менструального цикла. У мужчин значительно улучшает состояние при аденоме предстательной железы, уменьшая размеры опухоли и сокращая частоту мочеиспусканий. Способ применения подбирается индивидуально.

Судя по составу, новый препарат на основе целебных грибов является биологически активной добавкой с очень ценными свойствами.

Чага

Не только восточная медицина отдает дань уважения трутовикам. В нашей стране считают, что самый ценный из трутовых в лекарственном отношении гриб — березо-

вая чага. Она имеет вид нароста неправильной формы черного цвета с растрескавшейся поверхностью. Внутренние ткани чаги темно-коричневые, настолько твердые, что на них не остаются следов от ножа. Ближе к основанию нароста ткань становится светлее и несколько мягче, а уже в самом дереве гриб трудно отличить от древесины, как по цвету, так и по консистенции. Наросты чаги бывают разные по форме и размеру, иногда они достигают в длину 0,5 м и веса почти 2 кг.

Поселяется чага, как правило, на стволах живой березы, реже ольхи, рябины или бука, чаще в местах отпавших суевей или там, где есть повреждения коры (трещины, ранки, морозобоины).

Чага — испытанное средство, применяемое для лечения различных заболеваний желудочно-кишечного тракта и злокачественных опухолей.

Широкая известность чаги привлекла к ней внимание ученых разных стран. Гриб исследовали как с ботанической, так и с медицинской точек зрения. Было выяснено, что по химическому составу чага резко отличается от других трутовиков. Особенно характерным является комплекс красящих веществ, которые легко извлекаются из чаги водой. Эти пигменты обладают ярко выраженными восстановительными свойствами. Вероятно, именно этот комплекс и является основой целебных свойств чаги. Интересно, что в лабораторных условиях пока не удастся получить необходимых лечебных свойств этого гриба — такие, какими он обладает в природе.

В клинических условиях препараты чаги применялись для лечения больных раком в последней стадии болезни, когда ни оперативное вмешательство, ни облучение радиоактивными веществами невозможны. Результаты показали, что чага заметно улучшает общее состояние больных, восстанавливает трудоспособность (хотя только временно), замедляет рост опухоли и развитие метастаз. Однако в тех случаях, когда чагой пробаовали лечить очень истощенных больных людей, успеха не было и больные погибали.

Проверка действия чаги на больных с язвенной болезнью и с другими заболеваниями пищеварительной системы также дала благоприятные результаты. Главное, что чага оказалась совершенно безвредной. Все это позволило

разрешить использование препаратов чаги для лечения больных раком, которых нельзя ни оперировать, ни облучать, а также больных гастритами, язвенной болезнью и другими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Возможность применения черного березового гриба при других болезнях требует изучения.

Вешенка — средство против радиации

После Чернобыльской катастрофы 1986 года на Украине, наиболее пострадавшей в результате аварии, особое внимание уделялось природным средствам борьбы с последствиями радиационного воздействия.

В частности, экспериментировали со многими видами грибов, но особый интерес вызвала вешенка. Ведь в ней содержатся вещества, выводящие из организма радиоактивные элементы, кроме того, антибиотик пльоротин с сильными противоопухолевыми и антибактериальными свойствами. Вешенка приобрела огромную популярность. Ликвидаторам аварии специально рекомендовали рецепты блюд из вешенок.

Однако не стоит забывать о способности грибов накапливать радионуклиды. Хорошо, если грибку известна карта радиоактивного загрязнения местности, а после упомянутой катастрофы эти знания останутся актуальными еще довольно долго. Допустим, ваши места сбора грибов чисты. Но как быть тем, кто покупает грибы? Ведь продавец не всегда ответит искренне. Рекомендуются покупать грибы промышленного производства — опята или вешенки. В грибах, развивающихся на древесине, меньше радионуклидов, чем в растущих на почве. Вешенка растет на дереве, поэтому радионуклидов в ней заведомо меньше, чем, например, в подосиновиках или маслятах. А безопаснее всего покупать грибы, выращенные искусственно. Ведь все субстраты, на которых они культивируются, проходят санитарно-эпидемиологический контроль.

Искусственно культивируемые грибы

Человек издавна пытался «приручить» дикую природу. Этот процесс коснулся многих дикорастущих растений, которые теперь произрастают в наших садах и огородах. Конечно, люди пытались одомашнить и грибы.

В настоящее время успешно культивируют 10 видов грибов. В нашей стране не все из них еще хорошо распространены. Поскольку эти грибы в основном пришли к нам с Востока, чаще всего их можно встретить на рынках наряду с другими продуктами корейской кухни.

История искусственного выращивания съедобных грибов берет свое начало в странах Дальнего Востока. Первыми такими грибами, вероятно, были растущие на древесине аурикулярия уховидная, или «иудино ухо», и близкие к ней виды (их называют «древесные уши»).

Древесный гриб «иудино ухо»

Эти довольно экзотические грибы образуют хрящеватостуденистые наросты, чаще всего на мертвой древесине, и действительно напоминают ушную раковину. Начало их культивирования в Китае и Корее относят к VII веку. Эта культура дошла до наших дней почти без изменений, и ежегодно в странах Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии выращивается на древесине или на опилках около тысячи тонн «древесных ушей». Дикорастущий гриб «иудино ухо» встречается у нас на Дальнем Востоке на отмерших и живых ветвях бузины и некоторых других деревьев и кустарников.

Дрожалка, или «серебряное ухо»

Эти грибы выращивают на субстрате из опилок. На рынках встречаются под названием «морские», или «водяные» грибы.

Дрожалку, или белый гриб-желе, или «серебряное ухо» начали выращивать около 1800 года. Гриб имеет студенистую консистенцию и образует на древесине складчатые наросты неправильной формы. Его выращивают около 100 тысяч тонн ежегодно. Аурикулярию и дрожалку можно считать эндемичными культурами грибов для стран Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии.

Шиитаке

Один из самых древних культивируемых грибов — шиитаке (синтаке), или «черный лесной гриб». Его начали выращивать на древесине в Японии, а затем в Корее, Китае и на острове Тайвань более тысячи лет назад. В естественных условиях этот гриб встречается в Китае, Японии, Малайзии и на Филиппинах на дубе, грабе, буке, является древоразрушающим грибом.

Шиитаке разводят на древесине лиственных пород, распиливая поваленные для этого деревья на отдельные бруски, которые заражают мицелием шиитаке. Бруски устанавливают наклонно, и в таком положении древесина зарастает грибницей. Плодовые тела шиитаке появляются на древесине через 2 года при наличии дождей и искусственного орошения. Общая продолжительность сбора грибов — 6 лет.

Для роста и развития шиитаке необходимы температура 12–20 °C и высокая влажность воздуха, что при современных методах грибоводства не требует большого труда и особых затрат. При классическом способе выращивания на древесине плантации шиитаке устраивают на открытом воздухе в затененных местах. В последнее время хорошие результаты получены при выращивании этого гриба в теплицах и других помещениях; это делает их производство хотя и более дорогим, но менее зависимым от погодных условий, что обеспечивает стабильный урожай.

Сейчас успешно испытывается интенсивный метод выращивания шиитаке в закрытых помещениях на опилках с различными добавками и на рисовой соломе, смоченной экстрактом из семян бобов. Таким способом пробуют выращивать этот гриб в Германии, Италии, Австрии и других странах.

Зимний опенок

Промышленное выращивание еще одного древоразрушающего гриба — зимнего гриба, или фламмулины бархатистоноскожковой — освоено в Японии и некоторых других странах Дальнего Востока. Здесь существуют специализированные фермы по выращиванию фламмулины, которую еще называют зимним опенком. Культивируют ее только в закрытом помещении интенсивным способом. Дело в том, что в отличие от вешенки и шиитаке, растущих только на мертвой древесине, фламмулина может развиваться как паразит и на живых, особенно на ослабленных деревьях, и ее культивирование в открытом грунте представляло бы угрозу садам, паркам, лесу.

Первые сведения об искусственном выращивании фламмулины относятся к средним векам. Вероятно, первоначально ее, как и шиитаке, культивировали на древесине. Сейчас в странах Дальнего Востока этот гриб выращивают на смеси опилок и соломы с минеральными добавками, в стеклянных или пластиковых банках, причем все процессы от приготовления субстрата до заражения его стерильной грибницей механизированы.

Банки помещают в специальные термостатные комнаты, где регулируются температура и влажность воздуха, освещенность. Появившиеся из горлышка банки плодовые тела на довольно длинных ножках срезают, словно букет цветов, а на их месте через некоторое время вырастает новый «букет» грибов. Срезанные грибы специальной машиной упаковывают в прозрачные пластиковые пакеты, за герм их охлаждают и отправляют потребителям.

Вольвариелла

Этот гриб часто называют соломенным грибом, или гравяным шампиньоном, хотя он скорее сродни мухомору и грибу-поплавку. Этот культивируемый гриб также ведет свою историю из стран Дальнего Востока. Выращивать его начали предположительно в VIII веке, в Китае. Сейчас в Японии, Китае, Индонезии, Бирме (Мьянме), Таиланде, Индии и некоторых других странах вольвариеллу широко культивируют в открытом грунте, на грядках из рисовой соломы.

Наиболее благоприятно для выращивания вольвариеллы сочетание температуры воздуха 28 °С и влажности около 80 %. Температура в соломенной гряде должна быть от 32 до 40 °С. В тропических и субтропических районах культура ведется на открытом воздухе, что делает продукцию сравнительно дешевой. В зонах с умеренным климатом вольвариеллу выращивают в закрытом грунте — это требует больших затрат, поэтому культивирование ее здесь распространено меньше. Перспективным может оказаться использование с этой целью теплиц: в летнее время, когда они свободны от овощей, их вполне может занять этот теплолюбивый гриб. Такие работы уже ведутся в ряде европейских стран.

Вольвариелла — нежный по консистенции и вкусу гриб. Собирают его, когда вес плодового тела достигает 30–50 г. Грибы обычно употребляют свежими; из-за своей нежной структуры они не подлежат транспортировке.

Шампиньон

Первое место и по количеству собираемых грибов, и по распространенности, несомненно, занимает культивируемый шампиньон, или шампиньон двуспоровый. Впервые шампиньон стали культивировать во Франции, поэтому довольно долго его называли французским шампиньоном, или французским грибом.

Правда, существуют сведения, что культура шампиньона впервые возникла в Северной Италии, а оттуда проникла во Францию, где широко распространилась сначала в окрестностях Парижа, а затем по всей стране.

Стоит обратить внимание на то, что в естественных условиях почти все перечисленные выше культивируемые грибы обитают на древесине. И только вольвариелла растет на травяной подстилке, а шампиньон — на перепревшем навозе или гумусе. Именно древоразрушающие грибы стали первыми грибами, выращенными в искусственных условиях. Причина в том, что среди шляпочных грибов они обладают наиболее простым механизмом плодотворения, и поэтому у них гораздо легче получить плодовые тела, чем у гумусовых грибов и особенно у микоризных,

с их сложными взаимосвязями с древесной растительностью (белый, подосиновик и др.)

Микоризные грибы исследуют вот уже более 100 лет, но способы их искусственного выращивания пока еще не разработаны. Человеку приходится ограничиваться копированием природы и просто подсаживать выкопанную в лесу грибницу или подсеивать споры этих грибов под деревьями в лесу либо на приусадебных участках.

Черный трюфель

Пока из всей группы микоризных грибов освоена только культура черного трюфеля, получившая распространение с середины XVIII века во Франции. Этот гриб получил название французского, или перигорского, трюфеля — по названию города и провинции на юге Франции, где находились его основные плантации. Несколько позже черный трюфель стали в небольших количествах выращивать на юге Германии. Гриб имеет великолепный сильный и стойкий аромат и нежный вкус, благодаря чему всегда высоко ценился. Он и сейчас очень высоко ценится на мировом рынке и считается одним из самых деликатесных блюд.

Плодовые тела черного трюфеля подземные (обычно они расположены на глубине 2–5 см), округлые, с неровной ямчато-складчатой поверхностью, буровато-черного цвета, размером от грецкого ореха до среднего яблока. Сейчас трюфель выращивают на юге Франции и в Северной Италии. Главный производитель его — Франция, где ежегодно получают 100–200 т этого гриба. В отдельные годы его урожай достигает 800 т.

Для культивирования черного трюфеля, как и 200 лет назад, используют естественные или искусственно насаженные дубовые и буковые рощи, так как именно с этими древесными породами гриб вступает в симбиоз и образует микоризу.

В настоящее время производство трюфелей во Франции пытаются поставить на промышленную основу. Имеется фирма, производящая микоризные саженцы бука и дуба, корни которых уже заражены грибницей трюфеля. Этими саженцами снабжают выращивающих трюфель.

благодаря чему отпадает необходимость в переносе естественной грибницы, вместе с которой раньше заносились возбудители болезней и вредители.

В нашей стране выращивание черного трюфеля не практиковалось, так как у нас нет необходимых для его произрастания условий: особой щелочистой почвы со значительным содержанием извести и определенных условий — температуры, влажности почвы и воздуха, которые, как правило, свойственны только югу Франции.

Сморчок конический

Во Франции и Германии в рощах и яблоневых садах еще с середины прошлого века стали в небольших количествах выращивать сморчки, и особенно сморчок конический.

Этот гриб хорошо знаком грибникам. Он имеет заостренную удлинённую коричнево-бурую шляпку и появляется весной на полянах и вдоль лесных дорог. Близок к нему и сморчок обыкновенный, или съедобный, с закругленной шляпкой.

Сохранившиеся до нашего времени два способа выращивания сморчков — съедобного и конического — могут быть полезны и нашим грибникам-любителям

Летний опенок

Этот гриб начали искусственно выращивать в 1930-е годы в СССР, затем в 1940-е годы в Германии на отрезках древесины. Наконец, в 1960-е годы в ГДР был разработан способ выращивания летнего опенка на отходах древесины с применением посадочного материала — грибницы. Теперь технология выращивания летнего опенка доступна и для наших грибоводов-любителей

Кольцевик

Самый молодой из культивируемых грибов — это кольцевик, или строкфария кольцевая. Технология выращивания этого гриба была разработана в ГДР в 1969 году. В значительных количествах его выращивают в Польше, Венгрии, Англии. Проявляют к нему интерес и грибоводы других

стран. Гриб неприхотлив, требует простого субстрата в виде соломы или других сельскохозяйственных отходов, причем их подготовка тоже не представляет сложности.

Кольцевик обладает хорошими вкусовыми качествами и хорошо хранится, транспортабелен, что имеет большое значение. Вероятно, за этим грибом большое будущее, и он может в перспективе составить конкуренцию шампиньону. У нас приняты первые попытки выращивания этого гриба

Если прежде распространение культивируемых грибов по разным странам и континентам шло медленно, с оглядкой на местные традиции, то теперь все изменилось. Культуры разных грибов переходят границы своих стран, распространяются все шире, входят в моду, приобретают поклонников. Ранее невиданные грибы продаются в супермаркетах. В дальнейшем тенденция продолжится и усилится. Поэтому изучайте рецепты приготовления экзотических грибов, это вам пригодится в будущем

К настоящему времени можно считать одомашненными около 10 видов съедобных грибов. И некоторые из них можно вырастить самостоятельно.

Домашнее грибоводство

Выращивание грибов в искусственных условиях широко описано в литературе. Выращивать можно шампиньоны, вешенки, шиитаке, опята, сморчки и даже трюфели. Естественно, надо оценить все плюсы и минусы этого мероприятия. Если вас заинтересует серьезное разведение грибов, предлагаем вам ознакомиться с книгами специалиста в этом вопросе Л. В. Гарибовой «Грибы в своем саду», «Выращивание грибов» и др.

Здесь же приведем лишь обзорные сведения о домашнем грибоводстве

Посадочный материал шампиньонов

Посадочный материал шампиньонов — стерильная грибница — часто оказывается дефицитом, особенно в се-

зон посадки. Но ведь шампиньоны выращивались еще в XIX веке, а тогда ни о какой стерильной грибнице, произведенной заводским способом, даже речи не шло. Поэтому попробуем обратиться к опыту русских огородников, которые успешно выращивали шампиньоны, не имея стерильной грибницы.

«Дикая» грибница

Летом определяются места, где растут шампиньоны (обычно около животноводческих ферм, на пастбищах, свалках, кучах навоза). В сентябре с такого места снимают 1–2 см верхнего слоя почвы и выбирают из-под него плотные куски грунта, пронизанные белыми нитями грибницы с характерным приятным грибным запахом.

Такие куски размером не менее 10х10 см (до 30х30 см) слегка подсушивают в прохладном тенистом месте и хранят в корзинах или деревянных ящиках, по возможности уложив куски грибницы в один слой. Грибницу надо хранить в сухом, прохладном помещении при температуре не выше 5–7 °C.

Весной грибницу можно использовать для выращивания шампиньонов, лучше на открытом воздухе. Перед посадкой грибницу нужно тщательно перебрать, отбраковать куски с толстыми нитями (тяжами) и слабым запахом.

«Одомашненная» дикая грибница

Собранную в природных условиях грибницу размножают в теплице, парнике или подвале в ящиках с компостом.

На глубину 10 см вносят куски заготовленной грибницы (лучше свежей) с расстоянием между ними 25–30 см. Сверху засыпают компостом, лучше всего из конского навоза. Слой компоста в ящиках должен быть около 60 см. Чтобы субстрат не пересыхал, сверху насыпают влажную перегнойную почву слоем 5 см. Через две недели на поверхности почвы начинают появляться грибница в виде белого налета. Температура в помещении в это время должна быть 20–25 °C.

Когда основная толща субстрата будет пронизана белыми тонкими нитями (об этом можно узнать, если осторожно раскопать субстрат в отдельных местах), кусочки грибницы вынимают и подсушивают в тенистом месте.

Затем их складывают в корзины и хранят до посадки в сухом прохладном помещении. Такая грибница более урожайна, чем дикая, немножочная. Она годится для выращивания шампиньонов в закрытом грунте, но гарантированный урожай грибов получается, если использовать ее свежей, то есть сразу после размножения.

Известный русский огородник середины XIX века Е. А. Грачев успешно выращивал шампиньоны, используя способ размножения дикой грибницы шампиньонов. Грачев считал, что такие условия наиболее близки к естественным условиям произрастания шампиньонов.

Он использовал парники, устроенные на сухих песчаных местах. Дно парников состояло из мелкого песка с примесью чернозема или парникового перегноя. Субстрат для выращивания состоял из слоя полуперепревшего соломы со свежего горячего навоза, и слоя обыкновенной парниковой земли. В нижний слой субстрата вносились дикорастущая грибница. Закладывался парник обычно в июне.

Через 2–3 недели после закладки белые нити грибницы распространяются по всему слою навоза, а через 5–6 недель появляются сами грибы.

Собрав грибы один-два раза (урожай приходится на август), почву снимают, а проросший грибницей компост выбирают крупными (30х30 см) кусками, слегка подсушивают и, сложив в корзины, переносят на хранение в прохладное место. Отбирать надо куски с тонкими нитями грибницы, имеющими голубовато-беловатый цвет. Такую грибницу можно использовать сразу же, свежей, но лучше продержать ее 2–4 недели, чтобы немного подохла: в этом случае она дает наилучший результат. Грибница с толстыми желтоватыми нитями (более старая и истощенная) отбраковывается.

Можно, подсушив, заложить грибницу на хранение. И при кратком, и при длительном хранении (до 6 месяцев) температура в помещении не должна быть превышать 5–7 °C тепла (оптимальная — около 2 °C). Корзины рекомендуется укрыть рогожами, в этом случае испарение влаги из крупных кусков идет медленно; снаружи они подсушены, что защищает грибницу от гниения, поэтому она и может храниться до полугода. Условия хранения существенно образом сказываются на урожайности.

Если в парниках используется стерильная зерновая грибница, культурную грибницу можно заготовить самостоятельно с плодоносящих гряд. После двух-трех волн плодоношения осторожно сребают почвенный слой и вынимают куски компоста, пронизанные грибницей, выбирая участки с особенно густыми нитями. Сушат и хранят их так же, как и при других способах заготовки грибницы. Такая грибница имеет как преимущества, так и недостатки. По сравнению с дикорастущей она вполне акклиматизирована для выращивания в искусственных условиях.

В то же время культурная грибница, к сожалению, быстро вырождается. После двух-трехкратного использования урожай начинает снижаться, а сами грибы мельчают. В этом случае к культурной грибнице следует добавить свежую дикую грибницу.

Выращивание вешенки

Вешенка гораздо легче шампиньона поддается культивированию, а по вкусовым качествам не уступает ему. Искусственное выращивание производят на отходах древесины.

Выращивание вешенки на приусадебном участке¹

Заготавливают отрезки древесины лиственных пород (осины, березы, тополя и др.) длиной не более 25–30 см, диаметром не менее 15 см (более тонкие отрезки дают меньший урожай). Для придания древесине соответствующей влажности, необходимой для нормального развития грибницы, ее в течение 1–2 дней вымачивают в воде.

В конце зимы или начале весны отрезки ставят в погребах, подвалах или других закрытых помещениях один на другой, доводя высоту колонны до 2 м. Она формируется следующим образом. На верхние горцы каждого отрезка древесины наносится зерновая грибница вешенки слоем не менее 1–2 см, на нее ставят следующий отрезок, на верхний конец которого также наносится грибница, и так до 1,5–2 м. Расход грибницы при этом составляет 70–100 г на один отрезок.

Колонны укрывают сверху слоем соломы, что способствует сохранению влажности и лучшему развитию грибницы, которая постепенно пронизывает древесину. Для укрытия можно использовать также рогожу, мешковину, но не пленку, так как она не пропускает воздух, в котором нуждается развивающаяся грибница.

Заращение древесины грибницей вешенки при температуре 10–15 °С происходит в течение 2–2,5 месяцев. Воздух в помещении, где помещены отрезки древесины, необходимо увлажнять, однако при этом надо следить, чтобы вода не попадала на древесину.

В отличие от шампиньона для плодоношения вешенки нужен свет, поэтому второй этап выращивания вешенки в Средней полосе России начинается обычно в мае. Заросшие грибницей отрезки древесины помещают в грунт на открытом воздухе. При этом каждый из отрезков одной стороной углубляют на 10–15 см, располагая их рядами под пологом деревьев или в других затененных местах.

Расстояние между отрезками в рядах и между рядами — 35–50 см. Для затенения можно использовать и легкие искусственные навесы.

Уход за плантациями состоит в аккуратном поливе почвы в сухую погоду. Грибы появляются обычно в августе — сентябре, и плодоносит вешенка весь октябрь. При сборе грибы осторожно срезают. В среднем с одного отрезка древесины при первом сборе урожая можно получить более 600 г отличных грибов, образующих большие сростки. Плантации оставляют зимовать на том же месте. На второй год при благоприятных условиях каждый отрезок может дать 2–2,5 кг грибов. При таком способе на 1 м древесины появляется в среднем 20 кг грибов в год, причем наибольший урожай собирают на второй и третий годы.

Выращивание вешенки в теплице

Отрезки одновременно заражают зерновой грибницей. Нанесенную на горцы отрезков грибницу нужно прикрыть деревянными дисками толщиной 2–3 см и диаметром, рав-

¹ По книге Л. В. Гарибовой «Выращивание грибов».

ным диаметру отрезка. Выращивание в теплице позволяет регулировать микроклимат (влажность и температуру воздуха и почвы) и создает более благоприятные условия для плодоношения. Заращение отрезков грибами здесь длится 1–1,5 месяца при температуре воздуха 13–15 °С, почвы 20–22 °С и относительной влажности воздуха 95–100 %. Именно эти условия нужно поддерживать в теплице в период разрастания грибочки в древесине.

Когда грибочка разрастается, температуру воздуха в теплице снижают до 0 или +2 °С на двое суток для стимулирования плодоношения, а затем вновь повышают до 10–14 °С. Плодоношение в теплице наступает через 2–2,5 месяца после заражения древесины грибочкой. При посадке в октябре к Новому году у вас будут свежие грибы.

Выращивание вешенки позволяет использовать теплицы в октябре — январе, когда они обычно пустуют. Если теплица весной понадобится для овощей, то отрезки древесины после их заражения грибочкой можно перенести в открытый грунт, как описано выше.

Для выращивания вешенки можно использовать также пни на лесосеках или оставшиеся в садах от срубленных старых плодовых деревьев (яблонь, груш и т. д.). В этом случае отпадает необходимость в трудоемкой корчевке пней. При заражении вешенкой происходит их биологическое разрушение, и в течение трех лет можно собирать урожай грибов.

Зерновая стерильная грибочка вешенки продается, ее можно заказывать весной или ранней осенью, так как грибочку можно транспортировать только при положительных температурах. До посадки ее нужно хранить при температуре от 0 до 2 °С. При соблюдении этого условия она хранится 3–4 месяца, а при 18–20 °С — всего одну неделю.

В последнее время получил распространение метод выращивания вешенки на растительных субстратах. В качестве субстрата для выращивания вешенки можно использовать отходы сельскохозяйственного производства: солому злаковых культур (пшеницы, ржи, ячменя, овса, проса), лузгу семян подсолнечника, стебли и стержни початков кукурузы, мякину, опилки, стружки и др. Необходимо проследить, чтобы эти отходы не были поражены плесенью, иначе они станут источником инфекции.

В природе вешенка не растет на растительных остатках из-за конкуренции с плесневыми грибами, которые подавляют ее рост. Поэтому главное условие выращивания вешенки на субстрате — исключить появление плесени. При промышленном выращивании вешенки увлажненную питательную среду помещают в автоклав, стерилизуют, а затем вводят в субстрат грибочку.

В домашних условиях возможно предварительно пропарить (пастеризовать) субстрат, а далее соблюдать санитарные условия, препятствующие заносу плесневых грибов и их развитию. Посадку грибочки вешенки проводят после пропаривания и охлаждения субстрата до 25–28 °С.

Мицелий вносят, равномерно размешивая его с субстратом, на глубину 10–15 см из расчета 5–7 % от веса субстрата: при меньшем содержании мицелия заращение субстрата затягивается и возникает опасность распространения конкурирующих плесеней.

Мицелий вешенки хорошо растет и развивается при температуре 20–25 °С и относительной влажности 90 %. Свет в это время не нужен. Через 3–5 дней поверхность субстрата должна покрыться беловатым слоем мицелия. К концу периода созревания мицелия, который длится примерно 20–30 дней, переплетенный мицелием субстрат превращается в плотный однородный блок. Эти блоки в полиэтиленовых мешках или других емкостях переносят в так называемое выростное помещение, где поддерживается температура 12–15 °С и осуществляется доступ света.

Во время плодоношения в помещениях накапливается избыточное количество углекислого газа, от которого надо избавляться с помощью проветривания.

В небольшом темном помещении (подвале, сарае) используют лампу дневного света или обычный солнечный свет, но притененный. Свет влияет на строение плодовых тел вешенки: ножки грибов укорачиваются; шляпки, которые имели сначала беловатую окраску, начинают темнеть и становятся коричнево-серыми; по мере созревания шляпки быстро увеличиваются в размерах и спора светлеют.

Грибы следует срывать (лучше срезать) с ножками до основания, чтобы не началось загнивание блоков. Через 2–3 недели после первого урожая пойдет вторая волна грибов.

Практика показывает, что в первую волну собирают до 75 % урожая, а всего при оптимальных условиях и хорошем субстрате за две волны урожай грибов составит примерно 25–30 % веса субстрата. Это экономически выгодно, тем более что вешенка хорошо хранится, транспортабельна и не портится при низких температурах.

После второй волны блоки целесообразно заменить новыми, заросшими свежим мицелием. Отплодоносившие блоки можно использовать в качестве грубого корма для скота и кормовой добавки для домашней птицы, вносить их как удобрение в теплицы под овощные культуры.

Выращивание летнего опенка¹

Летний опенок широко распространен, его можно встретить практически во всех лесах. Растут опенки на мертвой древесине, обычно большими группами, покрывая желтовато-золотистой шапкой, состоящей из множества отдельных грибов, пни березы, ольхи, осины, поваленные стволы лиственных пород. Появляется в июне и не исчезает до сентября.

Летний опенок выращивается в Чехии, Словакии, Германии и других странах. Как субстрат используют древесину, в качестве посадочного материала — специально приготовленную грибницу в виде пасты в тубиках, которая продается в магазинах. Можно воспользоваться настоем зрелых шляпок гриба или взять кусочки зараженной грибом древесины.

Для приготовления настоя (суспензии спор) зрелые шляпки с темно-коричневыми пластинками, немного измельчив, помещают в емкость с водой (лучше мягкой, дождевой) на 12–24 часа, а затем настоем процеживают через марлю и обильно поливают им пни или отрезки древесины, предварительно сделав на их торцах и по бокам зарубки. Можно дополнительно разложить на поллитой настоем древесине зрелые шляпки вниз пластинками (на 1–2 суток), а затем их убрать. При таком способе прорастание спор и разрастание грибницы происходит медленно, и первый урожай можно получить только в конце следующего сезона.

Более интенсивное заражение субстрата и разрастание грибницы получается при использовании кусочков древесины, хорошо пронизанных грибницей. Такую древесину легко найти в лесу уже в июне на пнях или валежных стволах, на которых в это время появляются плодовые тела летнего опенка. Кусочки древесины надо брать из зоны активного роста грибницы, которую можно определить по наличию обильных белых и кремовых нитей и сильному грибному запаху.

Такие кусочки зараженной грибом древесины (разного размера) помещают в отверстия, сделанные на пнях и отрезках древесины, подготовленной для заражения, после чего зараженную поверхность прикрывают мхом, дражкой, корой и т. д. Иногда такие кусочки можно прикрепить к поверхности пней или кругляков древесины с помощью гвоздиков и прикрыть их пленкой для лучшего перехода грибницы из зараженного кусочка в основной субстрат. В этом случае первые грибы можно ожидать уже в начале следующего лета.

Для выращивания летнего опенка при обоих способах заражения годится древесина любых лиственных пород в виде отрезков длиной 30–35 см любого диаметра. Это могут быть и пни, оставшиеся от вырубленных старых плодовых деревьев. В этом случае их не надо корчевать: за 4–6 лет происходит их полное разрушение грибом.

Если пни и древесина свежесрубленные, то заражение можно проводить без специальной подготовки. Если же древесина хранилась некоторое время и подсохла, то отрезки ее вымачивают в воде 1–2 суток, а пни предварительно смачивают.

Заражение можно проводить в течение всего вегетационного периода, избегая только жаркой сухой погоды. Но все-таки лучшее время для заражения — весна и ранняя осень.

В Средней полосе России для выращивания летнего опенка наиболее пригодна древесина березы. После рубки она содержит достаточное количество влаги, а плотная береста хорошо предохраняет ее от пересыхания. Годится также древесина ольхи, осины, тополя и т. д. Хуже растет летний опенок на древесине хвойных пород (сосны, ели).

¹ По книге Л. В. Гарибовой «Выращивание грибов».

Зараженные отрезки древесины помещают в вертикальном положении в свежескопанные ямки на расстоянии 0,5 м одна от другой. Над поверхностью почвы должна оставаться часть отрезка высотой около 15 см. Почву на плантации обильно увлажняют, а деланки посыпают слоем опилок, чтобы уменьшить испарение воды почвой. Размещать деланки нужно в затененных местах под пологом деревьев или под специальным укрытием.

Лучшие результаты были получены при помещении зараженной древесины в почву теплиц или парников, где легче регулировать влажность. Грибы в этих условиях появляются через 7 месяцев после посадки, но в зависимости от погоды они могут вырасти лишь на второй год. Плодоношение обычно происходит дважды в год (в начале лета и осенью) в течение 5–7 лет (на отрезках древесины диаметром 20–30 см). На более крупных отрезках и пнях плодоношение может длиться дольше.

Урожайность летнего опенка зависит от качества древесины, погодных условий, степени разрастания грибницы и может сильно колебаться: от 300 г свежих грибов в год с одного отрезка древесины до 6 кг с одного отрезка за одно летнее плодоношение. Обычно первое плодоношение не бывает обильным. Последующие урожаи возрастают по сравнению с ним в 3–4 раза.

Выращивание летнего опенка в саду, на приусадебном участке не представляет опасности для деревьев, так как гриб растет только на мертвой древесине.

Оглавление

Введение. Мир грибов. Основные понятия	
Роль грибов в природе	3
Систематика грибов	7
Размножение грибов	7
Строение грибов	8
Микологические термины	11
Описание грибов	
Класс Базидиомикеты (<i>Basidiomycetes</i>)	12
Семейство Шампинионовые, или Агариковые (<i>Agaricaceae</i>)	12
Род Шампинион (шампинион отчетливо клубенистый, полевой, луговой, двуспоровый, двукольчатый, лесной, желтокожий)	13
Род Лепиота (лепиота острошепчатая, лепиота каштановая, лепиота московсковидная, лепиота гребенчатая)	18
Род Гиб-зонтик (гиб-зонтик пестрый, гиб-зонтик краснеющий)	20
Семейство Мухоморовые, или Аманитовые (<i>Amanitaceae</i>)	22
Род Мухомор (мухомор поганковидный, мухомор красный, мухомор двуспоровый, бледная поганка, мухомор вошпачий, поганка белая)	23
Семейство Волвятиевые (<i>Bolbitaceae</i>)	28
Род Агроцибе (агроцибе жесткая, агроцибе эфебри, агроцибе ралина)	28
Семейство Коприновые, или Навозниковые (<i>Coprinaceae</i>)	29
Род Навозник (навозник серый, навозник обыкновенный, навозник белый)	29
Семейство Энтоломовые (<i>Entolomataceae</i>)	32
Род Клипидиум (вишень)	32
Род Энтолома (энтолома сидовая, энтолома продолговатая, энтолома осенняя)	33
Семейство Гигрофоровые (<i>Hygrophoraceae</i>)	35
Род Гигроцибе (гигроцибе коническая)	35
Род Гигрофор (гигрофор ароматный, гигрофор полевой, гигрофор сыроежковый)	36
Семейство Плотевые (<i>Pluteaceae</i>)	38
Род Плотей (плотей олений)	38
Род Вольвариелла (вольвариелла шелковистая, вольвариелла вязкошляпковая, вольвариелла красная)	39
Семейство Аурикуляриевые (<i>Auriculariaceae</i>)	40
Род Аурикулярия (ушница)	40
Семейство Строчариевые (<i>Strophariaceae</i>)	41
Род Гифолома (ложноопенок серошляпчатый, ложноопенок кирпично-красный, ложноопенок серно-желтый)	41
Род Коперномис (опенок летний)	44
Род Чешуйчатка (чешуйчатка обыкновенная, чешуйчатка белгородчатая, чешуйчатка угловатая, чешуйчатка клаская)	45
Род Псидиум (псилоцибе полушляпковидная)	47
Род Строчария (строчария коровчатая, строчария Хорнеманна, строчария сине-зеленая)	48
Семейство Рядовиковые, или Трихоломовые (<i>Tricholomataceae</i>)	50
Род Опенок (опенок настоящий)	50
Род Фламмулярия (опенок зимний)	52
Род Непиоциб (опенок луговой)	53
Род Калосибе (калосибе майский)	54

Род Кантарейелла (лисичка горбатая)	55
Род Говорушка (говорушка оранжевая, анисовая, восковая, беловатая, ворончатая)	55
Род Колибия (колибия лесолобная)	58
Род Лаконица (лаконица розовая)	59
Род Рыжика (рыжика белая, толубинная, буро-желтая, зеленушка, оленюшковая, чешуйчатая, ядовитая, серая)	60
Род Лениста (лениста фиолетовая, лениста лимчатая)	65
Семейство Мицелиевые (<i>Mycetaceae</i>)	66
Род Мицелия (мицелия чистая)	66
Род Панеллюс (панеллюс ослепительный)	67
Семейство Болетовые (<i>Boletaceae</i>)	68
Род Болет (белый гриб, различные формы, болет бронзовый, болет королевский, лубовик крапчатый, полубелый гриб, лубовик обыкновенный, болет пурпурный, болет красноокочевый, сатанинский гриб)	68
Род Обабок (подберезовик обыкновенный, подберезовик черный, подберезовик белый, подберезовик разноцветный, подберезовик жестковатый, грабник, подосиновик красный, подосиновик красно-бурый, подосиновик белый)	76
Род Масленок (масленок настоящий, масленок зернистый, масленок листовидный, масленок белый, масленок серый, моховик желто-бурый, коляк, перочный гриб)	81
Семейство Шиишогрибовые (<i>Strobilomycetaceae</i>)	87
Род Тидония (желчный гриб)	87
Семейство Гиридониевые (<i>Gyrodontaceae</i>)	88
Род Гиридония (гиридония синеполая)	88
Семейство Моисуховые (<i>Moisuchaceae</i>)	89
Род Моисуха (моисуха словная, розовая, пурпуровая)	89
Семейство Синишковые (<i>Pezizaceae</i>)	91
Род Синишка (синишка толстая, синишка тонкая)	91
Семейство Моховиковые (<i>Xeromataceae</i>)	92
Род Моховик (польский гриб, моховик зеленый, моховик трещиноватый)	92
Семейство Лисичковые (<i>Cantharellaceae</i>)	94
Род Лисичка (лисичка настоящая, лисичка воронковидная)	94
Семейство Рогатиковые, или Клаузулиевые (<i>Clavariaceae</i>)	96
Род Рамария (рамария эрихония, рамария желтая, рогатик Ишчала)	96
Род Клаузулиа (клаузулиа гребенчатая, клаузулиа морщинистая)	97
Семейство Ежовниковые (<i>Hydnaceae</i>)	98
Род Ежовик (ежовик желтый, ежовик красновато-желтый)	98
Род Саркодон (ежовик острый)	100
Семейство Паутинниковые, или Кортицариевые (<i>Cortinariaceae</i>)	100
Род Паутинник (паутинник кроваво-красный, браслетчатый, желтый, обыкновенный, козий, особеннейший)	101
Род Гангрия (галерия ядовитая)	105
Род Гебелона (ловчий валуй)	106
Род Велокопидия (волокопидия жеманная, волокопидия Патуяра)	106
Род Белоплаутиник (белоплаутиник луковичный)	108
Род Коляк (коляк кольчатый)	109
Семейство Фистулиевые (<i>Fistulinaceae</i>)	110
Род Печеношница (печеношница обыкновенная)	110
Семейство Ганодермовые (<i>Ganodermataceae</i>)	110

Род Ганодерма (трутовик лакированный)	111
Семейство Албатрелловые (<i>Albatrellaceae</i>)	112
Род Грифола (грифола курчавая)	112
Семейство Гименохетовые (<i>Hymenochaetaceae</i>)	112
Род Инокотус (трутовик скошенный)	112
Семейство Дождевиковые (<i>Lycoperidaceae</i>)	114
Род Дождевик (дождевик мясистый, ежовидный, гришевидный)	114
Род Порховка (порховка синишко-серая)	115
Род Головач (головач продолговатый)	116
Род Лангерманния (лангерманния гигантская)	116
Семейство Велениевые (<i>Lentaceae</i>)	117
Род Велениа (вешенка покрытая, розоконидная, обыкновенная, лаговая)	117
Семейство Сыроежковые (<i>Russulaceae</i>)	119
Род Млечник (рыжик настоящий, серушка, млечник ароматный, млечник серо-розовый, млечник бурый, груздь настоящий, груздь желтый, груздь черный, груздь синишковый, волнушка розовая, волнушка белая, млечник жгучий, горькушка, красушка, млечник обыкновенный, скрипица)	119
Род Сыроежка (подгруздок черный, подгруздок белый, сыроежка зеленая, сыроежка жемчужно-белая, сыроежка болотная, сыроежка лесничья, вымпеловидная, пижеская, буреовая, валуй)	133
Класс Аскомицеты (<i>Ascomycetes</i>)	142
Семейство Дисциевые (<i>Discinaceae</i>)	142
Род Дисцина (дисцина питиоидная)	142
Род Строчок (строчок обыкновенный, строчок гитансийский)	142
Семейство Трибелевые (<i>Tuberaceae</i>)	144
Род Шопринишес (трифель белый)	144
Род Гидиотрия (грифель красно-бурый)	145
Семейство Моршелловы, или Смороховые (<i>Morchellaceae</i>)	145
Род Сморок (сморок обыкновенный, сморок конический)	145
Род Шалочка (шалочка смороховая)	146
Семейство Пещицевые (<i>Pezizaceae</i>)	147
Род Пещина (пещина коричневая, растущая на яблоне, мушкетерская)	147
Заповеди грибника	
Правила сбора грибов	149
Внимательные и ловкие грибники!	150
Опасные грибки	151
Опасные заблуждения	156
Грибы-«изушты»	158
Первая помощь при отравлении грибами	161
Как избежать отравления грибами	162
Грибы в кулинарии	
Пищевая ценность грибов	163
Приготовление грибов: общие рекомендации	167
Грибные рецепты	169
Грибы лечат	
Лечебные свойства грибов	214
Фунготерапия и традиция лечения грибами	225
Грибная ферма	
Искусственно культивируемые грибы	237
Домашнее грибоводство	243